Е.И. ЯНКЕЛЕВИЧ

# ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ



Физкультура и здоровье

Физкультура и здоровье 

«Физкультура и здоровье»

Е.И. ЯНКЕЛЕВИЧ

# ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

5-е издание, исправленное



Москва · «Физкультура и спорт» · 1985

ББК 75.6
Я62

Янкелевич Е. И.

Я62 Для самых маленьких.— 5-е изд, испр. — М.: Физкультура и спорт, 1985.— 112 с., ил.

В хорошо иллюстрированной брошюре рассказывается об особенностях детей грудного возраста и о том влиянии, которое могут оказать правильно применяемые гимнастика и массаж на организм ребенка. Из примерных комплексов, помещенных в брошюре, каждая мать может отобрать те упражнения, которые необходимы ее ребенку. В пятом издании книги, как и в предыдущих, даны методические указания по применению гимнастики и массажа, по режиму дня, по средствам закаливания ребенка

Я $\frac{4201000000—000}{009(01)—85}$ 85 ББК 75.6 7А1

Серия «Физкультура и здоровье»

Елена Исаевна Янкелевич

**Для самых маленьких**

Заведующая редакцией А. К. Гринкевич. Редактор А. К. Кветная. Художник П. П. Рогаче[illegible] Художественный редактор В. А. Жигарев. Технический редактор О. А. Куликова. Корректор З. Г. Самылкина.

ИБ 1740.

Сдано в набор 26.04.84. Подписано к печати 02.10.84. А02978. Формат 84×108/32. Бумага офс. Гарнитура «Таймс». Офсетная печать. Усл. п. л. 5,88. Усл. кр.-отт. 24,04. Уч.-изд. л. 6,44. Тираж 150000 экз. Изд. № 7257. Зак. 380. Цена 55 к.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6, Каляевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул Свободы, 97.

# Введение

Ребенок — это радость, надежда и счастье родителей. Как хочется видеть своего малыша здоровым, крепким, сильным!

Наше государство уделяет большое внимание воспитанию детей всех возрастов. В Программе Коммунистической партии Советского Союза поставлена одна из важнейших задач — воспитание физически крепкого молодого поколения, начиная с самого раннего возраста.

Изучение анатомо-физиологических особенностей детей с первых месяцев жизни помогает ученым определять пути наиболее полноценного их развития и воспитания.

Первые три года жизни ребенок развивается очень быстро. Ни в один из последующих периодов он не приобретает так много, как в первые годы.

Врожденные особенности не формируют психической деятельности ребенка. С первых дней жизни окружающая ребенка среда начинает оказывать на него большое влияние.

Между организмом ребенка с его врожденными, унаследованными особенностями и окружающей средой с первых дней жизни происходит процесс взаимодействия, в результате которого формируются новые нервные и психические процессы.

Известно, что развивается ребенок в результате непосредственных воздействий на него взрослых, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информаций, идущих из окружающей среды.

Необходимо стараться не ограничивать самостоятельную деятельность ребенка, не лишать его радостей преодоления некоторых посильных для него трудностей.

Задача родителей — способствовать развитию самостоятельной деятельности каждого ребенка. Дети много играют с игрушками, двигаются и вместе с тем с интересом наблюдают за окружающим, рассматривают картинки, по разнообразным поводам обращаются к родителям, с удовольствием выполняют их поручения.

На протяжении первых трех лет жизни решающее значение для развития детей имеет непосредственное влияние взрослых. Формы этого влияния различны: на первом году значительное место занимает показ, на втором и третьем — речь, поведение взрослых, их разговор с ребенком и между собой, их взаимоотношения.

Особенно внимательным должен быть подход к детям, отстающим в развитии. Учитывая их быструю утомляемость, легкую возбудимость, нужно обязательно чередовать движения с паузами отдыха.

Одно из условий, повышающих сопротивляемость организма ребенка к различным заболеваниям, — правильное физическое развитие, которое зависит от организации всей жизни ребенка, окружающей его среды и воспитания. Трудно переоценить значение движений для физического и нервно-психического развития детей раннего возраста, своевременного возникновения двигательных навыков и последовательного их развития. Этому в значительной степени способствуют гимнастика и массаж.

Однако не все родители имеют четкое представление о пользе гимнастических упражнений в сочетании с закаливанием для правильного физического развития детей. Многие не знают, что именно в раннем детстве особенно важно создать прочную основу для последующего всестороннего развития и укрепления здоровья ребенка.

Задача книги — рассказать родителям о том, как создать благоприятные условия для нормального развития ребенка, как проводить гимнастику, массаж и закаливание с детьми грудного возраста.

В тех случаях, когда в здоровье и физическом развитии ребенка возникают какие-либо отклонения, правильный режим дня, закаливание, физические упражнения и массаж по совету врача помогут устранить эти недостатки.





# Развитие детей

Организм ребенка непрерывно растет и развивается. Интенсивность процессов развития, их динамика тем выше, чем ребенок меньше. Каждый возраст имеет свои характерные особенности.

Условно приняты следующие периоды детства:

*Период новорожденности* — первые 3—4 недели жизни. Ребенок приспосабливается к новым условиям (у него возникает легочное дыхание, начинает функционировать пищеварительный тракт, устанавливается теплорегуляция); его нервная система еще незрелая из-за несовершенства коры головного мозга; выражены только безусловные рефлексы.

*Грудной период* — первый год жизни. Начинают совершенствоваться функции центральной нервной системы, вырабатываются условные рефлексы, формируются движения, быстро увеличиваются вес и рост.

*Преддошкольный период* — от 1 года до 3 лет. Рост несколько замедляется, двигательные умения совершенствуются, формируется речь, ребенок приобретает некоторые гигиенические навыки.

Родители должны научиться определять, правильно ли растет их ребенок, соответствуют ли его вес и рост установленной возрастной норме. Необходимо также обращать внимание на окружность груди ребенка, головы, состояние костной, мышечной и нервной систем, внутренних органов, развитие двигательных навыков и психики.

Здоровые новорожденные дети, по данным большинства авторов, в среднем *весят*: мальчики — 3100—3400 г, девочки — 3000—3200 г. В течение первых 4—5 дней они обычно теряют в весе 150—200 г, но к 10—12-му дню жизни их вес достигает первоначальной величины.

По данным известного советского педиатра проф. А. Тура, 3-месячные дети в среднем ежедневно прибавляют в весе 25—30 г, во второй четверти первого года жиз-

ни — 20—25 г, в третьей четверти — 18—20 г и, наконец, в последней — 16—18 г. В среднем за месяц они прибавляют 600—700 г в первом полугодии и 500—600 г во втором.

Часто родителям кажется, что их дети медленно прибавляют в весе, а ведь это очень легко проверить. Можно пользоваться приблизительным расчетом: вес ребенка (в граммах) должен быть равен весу его при рождении плюс число месяцев жизни, умноженное на 600 в первом полугодии и на 500 во втором. Например, 5-месячный ребенок должен весить: $3200 + (600 \times 5) = 6200$ г. Такой расчет, конечно, приблизителен.

На втором году жизни вес увеличивается значительно медленнее. Ребенок прибавляет всего 2,5—3 кг, что составляет 200—250 г в месяц.

Нормальное прибавление веса — один из основных показателей правильного физического развития ребенка. Однако вес детей одного и того же возраста может быть различным. Поэтому при оценке физического развития каждого ребенка надо учитывать не только его возраст, но и длину тела. Только сопоставление этих величин позволит составить достаточно правильное представление об особенностях веса тела и упитанности ребенка.

Рост детей подвержен индивидуальным колебаниям еще в большей степени, чем вес. В среднем длина тела новорожденного ребенка равна 48—52 см, причем длина тела у девочек, как правило, меньше, чем у мальчиков. В течение первого года жизни рост увеличивается наполовину (в среднем на 25 см): в первые 3 месяца примерно на 3 см в каждом, с четвертого по шестой месяц — на 2,5 см, с седьмого по девятый — на 1,5 см и с десятого по двенадцатый месяц — на 1 см. После года интенсивность роста снижается еще больше. В течение второго года ребенок вырастает примерно на 10—12 см, третьего года — на 7 см, причем у девочек рост и вес увеличиваются несколько медленнее, чем у мальчиков. Лучше всего дети растут в летние и весенние месяцы.

Рост грудного ребенка измеряют в положении лежа. На стол кладут широкую доску, перпендикулярно к которой расположены две дощечки: одна укреплена неподвижно, вторая скользит вдоль доски, сбоку на доске нанесены деления в сантиметрах.

Длину тела детей старше года можно приблизительно определить так: 75 см + 5 см × $n$ (5 — среднее увеличение длины тела; $n$ — число лет).

Для определения правильности развития ребенка большое значение имеют размеры окружности головы, груди и

живота. По этим показателям определяется пропорциональность соотношений важнейших частей тела ребенка, гармоничность его развития.

*Окружность головы* у новорожденного ребенка примерно равна 34—35 см. Особенно интенсивно она увеличивается в первые месяцы жизни и к 6 месяцам равна 42 см (становится равной окружности груди), а к году — 46 см. В 3 года окружность головы равна 48—49 см. При измерении головы сантиметровой лентой плотно обхватывают сзади затылочный бугор, а спереди — надбровные дуги.

*Окружность грудной клетки* — важный показатель физического развития детей. Она увеличивается неравномерно: сравнительно мало в течение первых 3 месяцев и весьма интенсивно в следующие месяцы первого года жизни. Окружность грудной клетки измеряют сантиметровой лентой: спереди накладывают ленту на уровне сосков, сзади — на уровне нижних углов лопаток.

Окружность грудной клетки у новорожденного равна примерно 32—34 см, причем у мальчиков она, как правило, больше, чем у девочек. К году окружность груди увеличивается на 11—13 см и достигает в среднем 45—48 см; окружность груди ребенка в этом возрасте обычно больше окружности головы. В 3 года окружность груди равна 51—52 см.

Меньшее значение для суждения об общем физическом развитии ребенка имеет *окружность живота*. Величина ее крайне изменчива и зависит от характера питания, тонуса мышц, использования физических упражнений. Окружность живота должна быть несколько меньше окружности груди. Если живот значительно больше груди, значит, ребенок развит непропорционально.

*Кожа* — орган дыхания, теплорегуляции, обмена веществ, сложный орган чувств. Велика ее физиологическая роль как защитного органа, предохраняющего глубоколежащие ткани от механических и других воздействий. Правда, именно эта функция кожи у грудных детей выражена значительно слабее, чем у взрослых, так как у них она легкоранима и чаще инфицируется.

Состояние костной, мышечной и нервной систем ребенка, а также внутренних органов определяется врачом.

*Костная ткань* грудного ребенка содержит меньше плотных веществ и больше воды, чем у взрослых, и поэтому обладает меньшей ломкостью. Костный скелет младенца долго остается мягким, податливым и слабым, что требует осторожного обращения с ребенком. При

неправильном ношении ребенка (на одной руке) и нарушении правил пеленания кости детей раннего возраста легко искривляются.

Позвоночник новорожденных, состоящий из хрящевой ткани, в первые месяцы жизни почти прямой. Изгибы его формируются постепенно, по мере роста ребенка (когда он начинает держать головку, сидеть, стоять и ходить). Первое время эти изгибы позвоночника при лежании ребенка сглаживаются, а в дальнейшем приобретают стойкую форму.

Костная система и мышечно-связочный аппарат у грудных детей отличаются «физиологической слабостью», кожа и подкожно-жировой слой нежны, а поэтому и легкоранимы. Эти особенности детей надо учитывать при назначении и проведении физкультурных мероприятий.

Мышечная система у младенцев развита сравнительно слабо и составляет всего лишь 23—25% от веса тела, в то время как у взрослых — около 42%. Особенно слабо развиты у новорожденных мышцы конечностей; они сокращаются медленно и долго не расслабляются.

Родителям необходимо знать, что у детей в первые месяцы жизни преобладает тонус (напряжение) мышц-сгибателей над разгибателями, в связи с чем они обычно лежат с согнутыми конечностями. При нормальном развитии ребенка повышенный тонус (гипертонус) мышц рук проходит к 2—2,5 месяцам, а мышц ног — к 3—4 месяцам жизни.

Нервная система. У новорожденного движения нецеленаправленны, он отвечает на внешние раздражения неосмысленными, хаотичными движениями. По мере формирования и совершенствования коры головного мозга на смену бесцельным движениям приходят целенаправленные и согласованные. Сначала малыш делает движения головой в стороны, поворачивается, захватывает ручками предметы. Затем он начинает переворачиваться со спины на живот и обратно, ползать, сидеть, подниматься на ноги, стоять и ходить. Все эти движения являются условными рефлексами, с помощью которых организм приспосабливается к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

Дыхательные пути младенца, по которым воздух поступает в легкие, очень узки, нос у него мал и короток, дыхание частое — 40—50 раз в минуту (у взрослого — 16—20).

По мере развития легких количество дыханий в минуту к концу года уменьшается до 30.

Ритм дыхания у детей неустойчив. Легкое психическое

возбуждение, незначительное физическое напряжение, небольшое повышение температуры тела или окружающего воздуха почти всегда вызывают значительное учащение дыхания, а иногда и некоторое нарушение его ритма. В связи с относительно малым объемом грудной полости и слабостью дыхательной мускулатуры подвижность грудной клетки ограничена, однако в единицу времени через легкие ребенка протекает больше крови, чем через легкие взрослых, что способствует хорошему газообмену.

С е р д е ч н о - с о с у д и с т а я  с и с т е м а ребенка начинает функционировать раньше других систем, поэтому ко времени рождения она наиболее зрелая. Мышечные волокна сердца младенца очень нежны.

Кровеносные сосуды у детей раннего возраста относительно шире, чем у взрослых, кровяное давление ниже, частота сердечных сокращений больше. Пульс у детей значительно чаще, чем у взрослых. С возрастом он постепенно замедляется. Объясняется это не только более быстрой сокращаемостью сердечной мышцы детей, но и более интенсивным обменом веществ. В первое полугодие пульс равен 130—140 ударам в минуту, причем он у них заметно учащается при беспокойстве, крике, различных движениях.

О р г а н ы  п и щ е в а р е н и я малышей приспособлены главным образом для переваривания грудного молока. Начиная со второго полугодия они постепенно приобретают способность усваивать другую пищу. Желудок младенцев имеет сравнительно слабые мышечные стенки, недоразвитое дно и широкий вход, следствием чего являются срыгивания и легкая рвота. В первые месяцы жизни желудок ребенка расположен почти горизонтально, а когда ребенок начинает стоять и ходить, он принимает более вертикальное положение. При правильном естественном вскармливании желудок здорового ребенка освобождается от остатков молока через 2—3 часа. В связи со слабым развитием в кишечной стенке мышечного слоя и эластических волокон у детей раннего возраста легко расстраивается деятельность кишечника, появляются поносы, запоры, затрудняется отхождение газов.

В н у т р е н н и е  о р г а н ы грудных детей в течение первого года жизни быстро развиваются.

Обмен веществ у младенцев благодаря усиленным процессам роста происходит энергичнее, чем у взрослых. Регуляция обмена веществ у них еще несовершенна, так как не закончено развитие коры головного мозга. По мере совершенствования центральной нервной системы регулиру-

ющее влияние ее на обмен веществ постепенно нормализуется.

Установлены возрастные закономерности появления двигательных умений у детей. Доказано, что правильное физическое развитие ребенка способствует совершенствованию высшей нервной деятельности, обусловливающей в дальнейшем формирование его психики.

Развитие детей определяется по статическим функциям (по их способности удерживать голову и туловище лежа, сидя и стоя) и динамическим (умение поворачивать туловище лежа, ползать на четвереньках, вставать, ходить). Статические и динамические функции формируются последовательно — соответственно месяцам жизни детей.

Родителям всегда интересно знать, правильно ли развиваются их дети, соответствует ли их развитие установленным нормам. Нормальные дети должны развиваться по месяцам следующим образом.

Новорожденный ребенок всегда беспомощен, в вертикальном положении не удерживает головку, не может самостоятельно изменить положение своего тела; лежа на животе, голову не поднимает, движения его ручек и ножек беспорядочны.

Достигнув 1—1,5 месяца, малыш в вертикальном положении может в течение нескольких секунд удерживать голову прямо; лежа на животе, пытается поднимать голову; производит рефлекторные (неосознательные) движения в ответ на раздражения.

2-месячный ребенок удерживает голову в вертикальном положении 1—1,5 минуты, поднимает ее, лежа на животе; приподнимает грудь; начинает улыбаться, «гулить», следить глазами за яркими предметами.

В 3 месяца нормально развивающиеся дети свободно удерживают голову в вертикальном положении; лежа на животе, приподнимают туловище, опираясь на локти и предплечья; тянутся к игрушкам и могут удерживать их рукой; начинают поворачивать голову на звук, смеяться.

Когда 4-месячного малыша держат в вертикальном положении, он крепко упирается ножками; сидит с поддержкой; лежа на животе, приподнимается на руках, опираясь на ладони; самостоятельно поворачивается со спины на живот; хватает и удерживает в руках мелкие предметы.

Ребенок 5 месяцев может сидеть, держась за что-нибудь руками; если его поддерживать под мышки, он «стоит» прямо, не подгибая ножек; долго лежит на животе с приподнятым туловищем, опираясь на руки; пытается

поворачиваться с живота на спину; подолгу удерживает схваченные предметы.

В 6 *месяцев* малыш сидит без поддержки, свободно переворачивается с живота на спину, пытается ползать на четвереньках; при потягивании за руки садится и поднимается на ноги, с поддержкой пытается переступать ножками; хватает предметы одной рукой.

На 7-*м месяце* ребенок может сидеть без опоры; сидя самостоятельно, наклоняет и выпрямляет туловище; встает на колени, цепляясь за сетку кровати; легко садится, держась за пальцы взрослого; ползает на четвереньках, поддерживаемый за грудь; хорошо переступает ногами; его движения становятся более целеустремленными — он поднимает упавшую бутылочку, перекладывает игрушку из одной руки в другую.

В 8 *месяцев* дети самостоятельно садятся, ложатся и встают на ноги, цепляясь за какую-нибудь опору; хорошо ползают, стоят, переступают с ножки на ножку при поддержке за руку; по просьбе взрослого делают «ладушки», интересуются игрушками.

В 9 *месяцев* малыш, поддерживаемый за руки, ходит; может долго стоять и начинает самостоятельно ходить, держась за опору, садится; встает на колени; по просьбе взрослого выполняет ряд движений — дает ручку, машет ею; самостоятельно играет игрушками.

Ребенок 10 *месяцев* может недолго стоять без опоры, вставать без поддержки, ходить, держась за каталку или за руку. Он крепко держит игрушки, сознательно выполняет сложные движения, например открывает и закрывает коробочки, дает и берет мяч, прячет его.

В 11 *месяцев* ребенок долго стоит без опоры, хорошо ходит, держась за руку; начинает ходить от предмета к предмету, приседать без опоры.

На 12-*м месяце* дети самостоятельно ходят; без опоры приседают и выпрямляются; могут, наклонившись, поднять предмет; их занятия с игрушками становятся более разнообразными; они выполняют сравнительно сложные задания — открывают дверь, приносят отдельные предметы.

Существуют примерные возрастные показатели развития основных движений для детей *от года до 3 лет*. Зная их, родители смогут оценить двигательные качества своего ребенка.

Так, дети *от 1 года до 1 года 2 месяцев* могут пройти не садясь до 10 м; влезть на лесенку высотой 1 м; перелезть на четвереньках через бревно.

Дети от 1 года 2 месяцев до 1 года 4 месяцев начинают ходить более уверенно. Они даже могут перешагнуть через лежащую на полу палку, перелезть через бревно, бросить мяч на расстояние до 50 см.

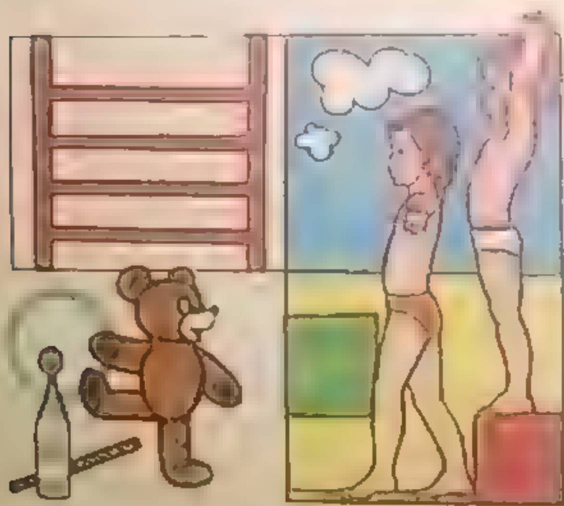
В 1 год 5 месяцев — 1 год 6 месяцев малыш легко влезает на ящик или бревно высотой 10 см; перешагивает через веревку, поднятую над полом на 10 см; может бросить одной рукой малый мяч в большую цель, которая находится на полу в 20—40 см от него.

Дети от 1 года 7 месяцев до 2 лет могут пройти по наклонной доске, один конец которой приподнят от пола на 20—25 см; влезть на лестницу высотой 1,5 м; перешагнуть через веревку, поднятую над полом на 18—20 см; попасть малым мячом в цель на расстоянии 50—70 см.

Дети 2 — 2,5 года влезают на табурет высотой 20 см; могут пройти по наклонной доске, один конец которой установлен на 25—30 см над полом, и перешагнуть через палку, приподнятую над полом на 20—30 см; бросить мяч в цель на расстояние 80—100 см.

Дети 3 лет могут ходить вверх и вниз по наклонной доске, один конец которой приподнят над полом на 30—35 см; влезть на табурет высотой 25 см; бросить большой мяч на расстояние 100 см.

Конечно, указанные возрастные показатели детей очень условны, однако они позволяют родителям составить представление о развитии своих детей.



## Физическое воспитание

Крепкий, физически полноценно развивающийся ребенок меньше подвержен заболеваниям, а заболев, быстрее выздоравливает. Поэтому очень важно создать благоприятные условия для укрепления здоровья и правильного развития организма детей раннего возраста.

Прежде всего детям необходимы: правильное питание, свежий воздух, вода, солнце, тщательный гигиенический уход и правильный режим сна и бодрствования. Однако все это может оказать положительное влияние на здоровье и физическое развитие ребенка только при правильной организации всей его жизни, при правильном воспитании.

Если ребенок часто отказывается от еды, плохо спит, мало гуляет, то вряд ли он будет хорошо физически развит. Поэтому очень важно уметь удовлетворять органические потребности детей и формировать у них положительное отношение к еде, сну, умыванию, купанию.

Но как бы хорошо ни удовлетворялись органические потребности маленького организма, одного этого недостаточно. Ребенок не может правильно развиваться при недостаточном влиянии на его нервно-психическую деятельность. У неразвитых, неэмоциональных, малоподвижных детей отмечается и недостаточное общее физическое развитие, бедность движений и плохое здоровье.

В жизнедеятельности организма ребенка большое значение имеют эмоциональные реакции. Такие положительные эмоции, как улыбка, общее оживление и «гуление», возникают очень рано, причем обычно в ответ на обращение взрослых. При недостаточности эмоциональной реакции затрудняются нормальное развитие мышечного и костно-суставного аппаратов, нормальное функционирование внутренних органов, а также интенсивность обмена веществ в тканях организма. Таким образом, физическое развитие малышей в значительной степени зависит от условий, стимулирующих их нервную деятельность.

Согласно учению И. П. Павлова о высшей нервной деятельности, в основе благоприятного влияния систематических занятий физической культурой на организм детей лежит принцип упражняемости функций нервной системы путем тренировки ее повторными упражнениями. При этом каждый раз образуются все новые и новые рефлекторные связи, совершенствуется нервная система, развиваются двигательные и другие функции организма.

Во время занятий физическими упражнениями оживляется деятельность нервно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, дыхательного аппарата, функций обмена веществ.

Положительное влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм детей может быть достигнуто только при соблюдении соответствующих дозировок и условий, которые не превышали бы возможностей их организма.

Очень важно правильно определить последовательность в обучении детей тем или иным движениям; благотворное влияние гимнастических упражнений скажется только в том случае, если они будут своевременно и правильно применяться.

При одних условиях дети сначала учатся ползать, а затем садиться, при других — рано начинают сидеть и совсем не ползают. По-разному дети переворачиваются на живот, садятся, встают, ползают, ходят. Все это свидетельствует о том, что в формировании движений существенная роль принадлежит развитию нервной системы. Огромное значение имеют внешние раздражения, воздействующие на зрение, слух, ощущения, побуждающие ребенка к тому или иному движению.

В каждой семье необходимо создать благоприятные условия для развития движений детей. С первых месяцев жизни надо предоставлять им свободу для удобного передвижения, привлекать взор и слух разнообразными яркими и звучащими предметами и стимулировать их активность.

Основная [illegible] — развивать активные движения ребенка. Надо [illegible] и брать предметы, не сидеть, а садиться [illegible], а вставать самому, держась за опору.

Сначала [illegible] у ребенка способность брать и удерживать [illegible], и только затем переворачиваться на живот. [illegible] позволит малышу активно [illegible] на животе. Умея брать предметы, он [illegible], не будет бездействовать, а [illegible] научится ползать.

При ползании [illegible] все мышцы, [illegible] способствует [illegible] питания. Поэтому правильнее сначала [illegible] ребенка ползать, а затем садиться, так как тогда он [illegible] тянуться за упавшей игрушкой, а [illegible] утомительно [illegible] вредно отражается [illegible] формировании [illegible]. Однако, чтобы своевременно научить детей ползать, садиться и вставать, следует включать в режим [illegible] физическими упражнениями и в первую очередь [illegible] и массаж.

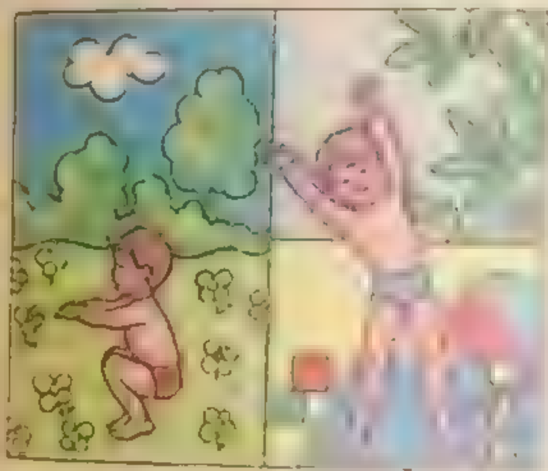
Дети старше года также развиваются по-разному. Степень развития малышей легче всего определять в зависимости от усвоения ими ходьбы, бега, лазания и метания.

Нормально развивающийся ребенок обычно к году начинает самостоятельно ходить и пробует перешагивать через небольшие препятствия, стараясь сохранить равновесие.

се. Вначале он ходит широко расставляя ноги, шаркая ими или слегка сгибая колени, разводит руки в стороны. Постепенно к 3 годам ходьба автоматизируется.

Дети младшего возраста еще не бегают, а ходят в ускоренном темпе, плохо ориентируясь в пространстве, пытаются вскарабкаться на диваны, стулья, бревна и лесенки. Лазанье им удается выполнить только с опорой на ноги; у них очень слаб [illegible] связок.

Замахиваться и бросать игрушки дети [illegible] не ранее чем в 1,5 года. Проводя [illegible], следует всегда помнить, что [illegible] надо как можно [illegible] сила и даже [illegible]



## Влияние гимнастики

С самого ранн[illegible] двигательные навы[illegible] ребенок, тем лучше [illegible] управляющая [illegible] деятельностью. Посредством движений ребенок [illegible] окружающий мир, у него вырабатываются и совершенству[illegible] двигательные навыки, формируется психика. Чтобы [illegible]вать общему развитию и укреплению организма детей, [illegible] применять гимнастические упражнения, [illegible] благотворно [illegible] на центр[illegible] движений у детей [illegible] рефлексов; они стан[illegible] улучшается сон [illegible] является бодрое, радостное настроение.

Физические упражнения [illegible] двигательный аппарат ребенка. Кости начинают хорошо расти и становятся более прочными, замещение хряща плотной костной тканью происходит без отклонений. Во

время движений к мышцам поступает больше крови и лимфы, которые приносят питательные вещества. Под влиянием упражнений мышцы ребенка хорошо развиваются и укрепляются, улучшается обмен веществ в них.

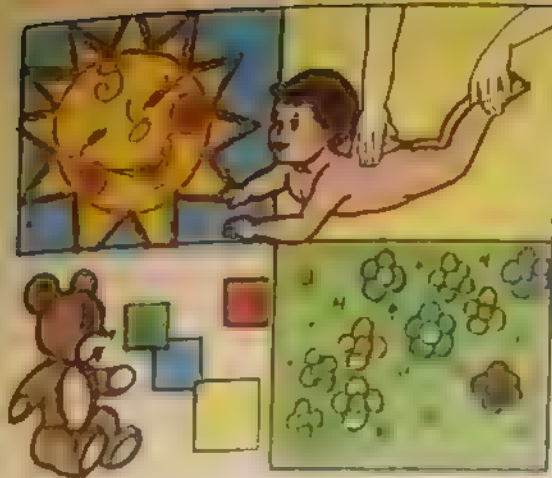
Гимнастические упражнения улучшают регуляцию дыхания, делают его более глубоким и ритмичным, укрепляют дыхательные мышцы и способствуют нормальному развитию грудной клетки. Повышается вентиляция легких, значительно увеличивается газообмен, и кровь быстрее обогащается кислородом; улучшаются все окислительные процессы в организме. Ткань легких становится более эластичной, легочное кровообращение повышается, облегчается работа сердца.

Сердечно-сосудистая система под влиянием гимнастики работает эффективнее, организм лучше снабжается питательными веществами, что особенно важно для организма ребенка. Мышца сердца сокращается энергичнее, сила ее возрастает, количество крови, выталкиваемое сердцем за одно сокращение, увеличивается, в связи с чем ритм несколько замедляется. Ускоряется также ток крови в сосудах, возрастает количество крови, циркулирующей в организме.

Под влиянием физических упражнений укрепляются мышцы брюшного пресса, улучшается работа органов пищеварения, повышается моторная деятельность кишечника, устраняются запоры и скопление газов, усиливается выделение пищеварительных соков, пищевые вещества лучше всасываются и поступают в кровь.

Гимнастические упражнения усиливают обмен веществ в организме. Под их влиянием улучшается аппетит ребенка, повышается усвоение питательных веществ тканями; ускоряется выделение продуктов распада из организма (через кишечник, почки, кожу). С помощью гимнастики развиваются правильные [illegible] стей, ползания, [illegible], правильная [illegible], а также [illegible] экономичность движения.

Таким образом, физические упражнения оказывают положительное влияние на все [illegible] органы ребенка. Однако они полезны только тогда, когда проводятся в сочетании с правильным уходом за ребенком, строгим соблюдением гигиенического режима, полноценным питанием и закаливанием.



# Как применять массаж и гимнастику

Физические упражнения [illegible] здоровому ребенку с 1,5—2-месячного [illegible]. К [illegible] времени организм малыша приспосабливается к [illegible] внешней среды — устанавливается [illegible] жизни, совершенствуется процесс [illegible].

Гимнастика и массаж [illegible] педиатром строго [illegible]. При [illegible] состояние здоровья ребенка, [illegible] способность удерживать [illegible] гательные умения.

Массаж можно начинать [illegible] 3—[illegible] жизни ребенка, [illegible] гимнастику несколько [illegible] 6—8 [illegible].

Особенно полезны [illegible] имеющим какие-либо [illegible] физическом развитии [illegible] функции, нарушение [illegible] сивка, сдавленная [illegible] косолапость, плоско[illegible] мышц и связочного [illegible] пупочника (избыток [illegible] запоры), а также ослабленным детям, перенесшим [illegible].

Не следует забывать [illegible] проведению гимнастики и [illegible] заболевания ребенка, [illegible] пературой.

Временным противопоказанием к проведению массажа и гимнастики является также отрицательная реакция ребенка на занятие. Он [illegible] животе, малыш [illegible] тельного отношения [illegible] удается, рекомендуется перенести [illegible] на другое время. Проводить гимнастику с плачущим ребенком не следует.

Нельзя применять гимнастику и массаж при [illegible] крови, активном туберкулезном процессе, тяжелой степени

рахита, болезнях печени и почек, а также заболеваниях кожи (в особенности массаж).

М а с с а ж — это метод рефлекторного и механического воздействия руками на ткани организма. Направление, в котором производится массаж, должно совпадать с направлением тока лимфы, т. е. верхние конечности следует массировать от кисти к плечу, к подмышкам; нижние — от стопы к паховым железам.

Массаж проводится в виде последовательных поглаживаний, растираний, разминаний и поколачиваний отдельных частей тела ребенка. При этом оказывается воздействие не только на поверхностные и глубоко расположенные ткани, но и рефлекторно на весь организм в целом.

Под влиянием массажа от кожи по нервным путям направляются бесчисленные потоки импульсов, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему. В связи с этим улучшается контроль над работой всех систем и органов.

Массаж способствует регуляции периферического крово- и лимфообращения, повышает питание мышц, улучшает их эластичность и сократительную способность, освобождает кожу от излишнего [illegible] слущивающихся чешуек, улучшает деятельность [illegible] и потовых желез, способствует образованию [illegible] ных защитных веществ и очень важного для [illegible] ребенка витамина D (против рахита), [illegible] и общий обмен веществ в организме.

Массаж в грудном [illegible] оказывает существенное влияние на развитие [illegible] реакций.

Особенно по [illegible] с плохим аппетитом, малоподвижным, [illegible], а также имеющим признаки рахита.

Родителям [illegible] различным приемам массажа, так как [illegible] всего проводить дома самим.

При п о г [illegible] (ведущий прием) ладонь скользит по коже [illegible], ритмично, с различной силой давления [illegible] слабое, но по мере продвижения усиливается, [illegible] концу опять уменьшается.

Поглаживанием начинается и заканчивается массирование каждой части тела ребенка.

Вариант поглаживания — р а с т и р а н и е отличается тем, что кожа вместе с глубоколежащими тканями растирается в различных направлениях, даже против тока крови и лимфы. При растирании массируют преимущественно концами пальцев; степень давления постепенно увеличивается

Для глубокого массажа мышц применяется главным образом разминание, при котором мышечные пучки оттягиваются от костей и разминаются между пальцами («выжимание»); участки с труднозахватываемыми мышцами разминают большими пальцами.

Мышцы спины, ягодиц и бедер ребенка поколачивают короткими ритмичными ударами, выполняемыми тыльной или ладонной поверхностью кисти, ребром ладони или слегка согнутыми пальцами. Движения кисти должны быть свободными, легкими и нежными.

Матери нужно изучить приемы массажа в детской консультации под руководством врача и проводить его дома при периодическом контроле патронажной сестры.

Делая массаж, не следует пользоваться присыпками или вазелином, засоряющими кожу. Однако при чрезмерной сухости кожи ребенка массирующий может смазать руки прокипяченным растительным маслом. При повышенной влажности (потливости) кожу ребенка можно припудрить чистым тальком. В обоих случаях детей необходимо купать в тот же день.

Массаж должен предшествовать гимнастическим упражнениям: прежде чем выполнять движения руками и ногами, следует их помассировать; в середине комплекса упражнений, до того как положить ребенка на живот и приступить к движениям, производится массаж спины; перед упражнениями в положении лежа на спине производится массаж живота и груди. Продолжительность каждого массажного приема 0,5—2 минуты.

Обычно массаж детям приятен, он создает у них радостное настроение, побуждает к активности и вместе с гимнастикой способствует нормальному развитию их организма. Поэтому в режим дня каждого грудного ребенка следует обязательно включать массаж.

Массировать ребенка нужно ежедневно, вначале без сочетания с гимнастикой, а в дальнейшем чередуя с ней.

По мере роста ребенка время, отводимое на массаж, сокращается, а на гимнастические упражнения — увеличивается. К 5—6 месяцам массаж можно прекратить и заниматься только гимнастикой.

С преобладанием у детей напряжения (тонуса) мышц-сгибателей над разгибателями с ними проводят только рефлекторные движения, которые возникают в ответ на специально производимые раздражения. Ребенку не рекомендуются гимнастические упражнения, к выполнению которых его нервномышечный аппарат еще не подготовлен.

С первых месяцев жизни для развития мышц ног

используются движения, основанные на безусловных кожно-мышечных рефлексах — подошвенном и ножном. С этой целью взрослый пальцем легко нажимает на подошву у основания стопы ребенка, в ответ на что малыш сгибает пальцы ноги. Нажим в области наружного края стопы и пятки вызывает разгибание пальцев ноги.

Чтобы ребенок разогнул ноги в коленных и тазобедренных суставах, надо, поддерживая малыша под мышки в вертикальном положении, дать ему прикоснуться стопами к поверхности стола или ладонью подпереть стопы ребенка, лежащего на животе.

Для сокращения мышц спины вызывают спинной рефлекс, укладывая ребенка на бок и проводя двумя пальцами по обеим сторонам позвоночника снизу вверх. При этом сокращение мышц спины вызывает разгибание позвоночника.

Со второго месяца у ребенка появляются рефлексы положения — боковой, передний и задний шейные. Ребенка, лежащего на спине или животе, поднимают в горизонтальном положении на ладонях и держат на весу. Он отклоняет голову, нижние конечности и таз в ту сторону, которая позволяет сохранить равновесие в приданном ему положении. При этом упражняются мышцы шеи, живота, спины и конечностей.

С ребенком 3—4 месяцев проделывают пассивные упражнения для конечностей и туловища, а затем заменяют их пассивно-активными и активными движениями. Причем после 6—7 месяцев упражнения становятся более целенаправленными и сложными, а к 10—12 месяцам — сознательными и хорошо согласованными (координированными).

Таким образом, гимнастические упражнения включают рефлекторные, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения.

Рефлекторные упражнения рассчитаны на движения, возникающие непосредственно в ответ на раздражение кожно-мышечно-нервного аппарата.

Пассивные упражнения производит мать. Они рассчитаны на использование естественных мышечных движений. Их применяют после 3 месяцев жизни, когда наступает полное уравновешивание тонуса сгибателей и разгибателей (вначале верхних, а затем нижних конечностей).

Пассивно-активные движения выполняются ребенком самостоятельно только частично, ему должны помогать взрослые.

Активные упражнения — это произвольные упражнения, которые ребенок производит самостоятельно.

Прежде чем начать занятия гимнастикой, родителям необходимо посоветоваться с врачом детской поликлиники. С учетом физиологических особенностей центральной нервной системы, состояния мускулатуры, развития костного скелета и связочного аппарата детям в соответствии с возрастом назначают различные комплексы физических упражнений. Желательно первые два-три занятия провести под наблюдением медицинской сестры.

Гимнастику можно проводить только в хорошо проветренной комнате при температуре 20—22°. Нельзя заниматься в холодном помещении, обогревая тело ребенка с одной стороны рефлектором, — тепло должно быть равномерным. В летнее время рекомендуется открывать в комнате окно или проделывать упражнения на свежем воздухе, в защищенном от ветра месте, при температуре в тени не менее 21—22°. Окружающая обстановка должна быть для ребенка привычной. Желательно, чтобы во время занятий гимнастикой в комнате не было посторонних людей, не рекомендуется при этом включать радиоприемник, яркий свет и т. п.

Лучшее место для гимнастики — стол, покрытый сложенным вчетверо байковым одеялом, поверх которого расстелены клеенка и чистая простыня (пеленка). Занятия гимнастикой проводятся 1 раз в день; при некотором отставании ребенка в физическом и нервно-психическом развитии желательно 2 раза в день, за полчаса до еды и не ранее чем через час-полтора после нее.

Перед занятием необходимо коротко остричь свои ногти. С рук надо снять кольца, браслеты, часы. Обязательно вымыть их теплой водой с мылом и насухо вытереть. Если руки все же холодные, — согреть их. Если у матери насморк или кашель, то ей следует на это время надеть марлевую повязку, закрывающую нос и рот. Нужно внимательно следить за тем, чтобы ребенок не упал со стола.

Гимнастика проводится в форме игры с ребенком. В течение занятия надо поддерживать у ребенка веселое настроение, улыбаться, смеяться, разговаривать с ним. Для развития активных движений нужно пользоваться игрушками.

Необходимо научиться правильно поддерживать ребенка при выполнении активных движений, не допускать никакого насилия при упражнениях, не подвергать голову малыша толчкообразным движениям. Следует помнить, что у грудного ребенка кожа, сосуды и опорно-двигательный аппарат очень нежны. Движения делать ритмично, спокойно, плавно, в медленном темпе. Надо начинать занятие с легких

упражнений и постепенно переходить к более сложным. Нельзя долго упражнять одни и те же группы мышц, чтобы не переутомить их: необходимо чередовать движения рук, ног и туловища, повторяя каждое упражнение от 2—4 до 5—6 раз. Несколько раз в день надо предоставлять ребенку возможность свободно полежать на животе и поползать на кровати, огороженной с боков, или еще лучше в манеже.

Не следует чрезмерно ускорять переход детей в вертикальное положение, так как это может привести к деформации скелета — искривлению позвоночника, грудной клетки, ножек.

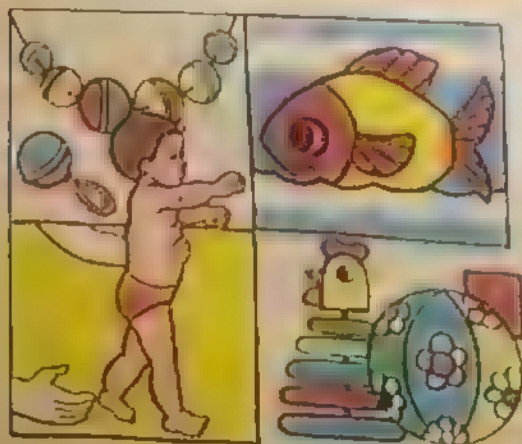
Гимнастику и массаж следует проводить систематически 10—15 минут в день, в зависимости от возраста и развития ребенка.

Бодрое настроение малышей надо сохранять в течение всего занятия. Ребенок устает, если он долго находится в одном и том же положении. Необходимо часто сменять одни движения другими, чередовать движения и отдых.

После упражнений надо завернуть малыша в теплую пеленку и уложить в постель на 20—30 минут для спокойного отдыха. В холодную погоду (особенно зимой) его можно выносить на улицу не ранее чем через час после занятий.

К каждому ребенку требуется подходить с учетом его индивидуальных особенностей.

Ниже приведены примерные комплексы, которые облегчают подбор упражнений. Врач включает ребенка в определенную возрастную группу. Упражнения подбирают в соответствии с развитием статических функций и двигательных умений каждого ребенка.



## Примерные комплексы упражнений для детей 1,5—12 месяцев

### Комплекс для детей 1,5—3 месяцев

1. Массаж рук (поглаживание, рис. 1). Исходное положение (и. п.) — ребенок лежит на спине ногами к взрослому.

Большой палец правой руки вложить в левую кисть ребенка и слегка ее придерживать. Левой рукой поглаживать внутреннюю, затем наружную поверхность левой руки ребенка от кисти к плечу. Повторить 8—10 раз. Правую руку ребенка массировать правой рукой.

2. Массаж ног (поглаживание, рис. 2). И. п. — то же.

Правую ногу ребенка положить на правую ладонь, а левой рукой поглаживать от стопы к паховому сгибу по задней, затем наружной поверхности голени и бедра. Повторить 8—10 раз. Левую ногу массировать правой рукой.

3. Массаж стоп (растирание, рис. 3). И. п. — то же.

Правую ногу ребенка взять за голень левой рукой. Тыльной стороной пальцев правой руки растирать подошву стопы от пальцев к пятке и обратно. Повторить 10—12 раз.

4. Упражнение для стоп (рефлекторное, рис. 4). И. п. — то же.

Концом правого указательного пальца нажимать на ступню ребенка чуть ниже основания пальцев, вызывая подошвенное сгибание. Затем этим же пальцем нажимать по всей наружной части подошвы стопы от пальцев к пятке. В ответ на это раздражение вызывается рефлекторное разгибание пальцев стопы. Повторить 4—6 раз.

5. Упражнение для туловища (рис. 5). И. п. — то же.

Взять ребенка двумя руками за верхнюю часть туловища и легко покачивать его влево и вправо, не нажимая на ребра. Повторить 6—8 раз.

6. Массаж живота (поглаживание, рис. 6). И. п. — то же.

Правой рукой поглаживать левую половину живота сверху вниз и одновременно левой рукой правую половину живота снизу вверх. Повторить 6—8 раз.

7. Массаж груди. И. п. — то же.

Пальцами и ладонями обхватить грудную клетку ребенка. По ходу межреберных промежутков передвигать руки от середины к бокам, слегка нажимая большими пальцами на грудные мышцы. Повторить 6—8 раз.

8. Рефлекторное разгибание позвоночника (рис. 7). И. п. — ребенок лежит на левом боку.

Слегка нажимая двумя пальцами левой руки, проводить ими вдоль позвоночника, от крестца к шее. В ответ на это раздражение ребенок прогибает позвоночник. Повторить на каждом боку по 2—4 раза.



Рис. 1









Рис. 5



Рис. 6





*Ри[illegible]*

*Р[illegible]*



*Рис. 9*



*Рис. 10*

9. М а с с а ж  с п и н ы  (поглаживание). И. п. — ребенок лежит на животе.

Поглаживать обеими ладонями спину ребенка от шеи к ягодицам, а в обратном направлении (к голове) — тыльной стороной ладоней и пальцев. Повторить 6—8 раз

10. М а с с а ж  н о г  (разминание, рис. 8). И. п. — то же.

Держа левую ногу ребенка в правой руке, левой рукой разминать мышцы задней и боковой поверхности голени и бедра. Повторить 4—6 раз. Правую ногу массировать правой рукой.

11. М а с с а ж  я г о д и ц  (похлопывание, рис. 9). И. п. — то же.

Тыльной поверхностью пальцев обеих рук легко похлопывать по ягодицам. Повторить 10—12 раз, меняя руки.

12. Ползание (рефлекторное, рис. 10). И. п. — то же.

Согнуть ноги ребенка и соединить стопы так, чтобы они упирались в ладонь взрослого. Подталкивать подошвы согнутых ног, в результате чего ребенок будет отталкиваться ими и стараться продвигаться вперед. Проделать 2—4 раза.

## Комплекс для детей 3—4 месяцев

1. Массаж рук (растирание, рис. 11). И. п. — ребенок лежит на спине.

Слегка придерживая правую кисть правой рукой, левой рукой производить круговые спиралевидные растирающие движения по направлению от кисти ребенка к плечу. Повторить 4—6 раз. Левую руку массировать правой рукой.

2. Скрещивание рук. И. п. — то же.

Дать ребенку захватить кольца, удерживая их, скрещивать руки перед грудью и отводить в стороны. Повторить 6—8 раз.

3. Массаж ног (разминание, рис. 12). И. п. — то же.

Правая нога ребенка свободно лежит на правой ладони взрослого, которая придерживает ногу в области нижней трети голени. Тремя пальцами левой руки разминать мышцы передней и наружной поверхности голени и бедра от стопы кверху. Повторить 4—6 раз. Левую ногу массировать правой рукой.

4. Сгибание ног (рис. 13). И. п. — то же.

Захватить ноги ребенка за голени (указательные пальцы сверху). Одновременно сгибать ноги, приводя бедра к животу, и разгибать. Проделать 4—6 раз.

5. Массаж живота (рис. 14). И. п. — то же.

Пальцы и ладони обеих рук положить под поясницу ребенка. Двигать руки по ходу косых мышц живота сверху вниз и сзади наперед до соединения их ладонями над лобком. Повторить 6—8 раз.

6. Массаж груди. И. п. — то же.

Согнутые пальцы рук передвигать по ходу межреберных промежутков от середины к бокам грудной клетки, производя движения, разминающие межреберные мышцы. Не нажимать на ребра. Повторить по 2—3 раза в каждое межреберье.

7. Рефлекторный поворот со спины на живот (рис. 15). И. п. — то же.

Дать ребенку левой рукой захватить указательный па...



Рис. 11

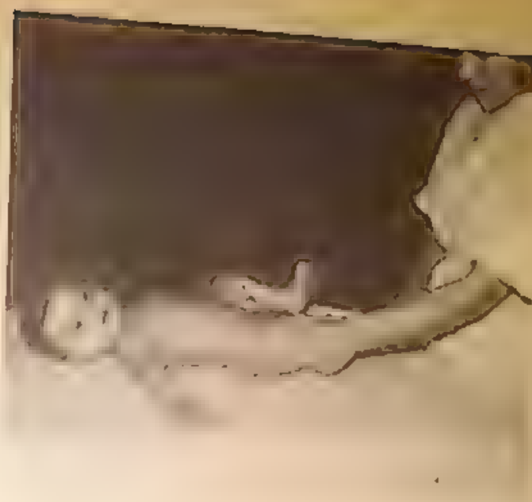


Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

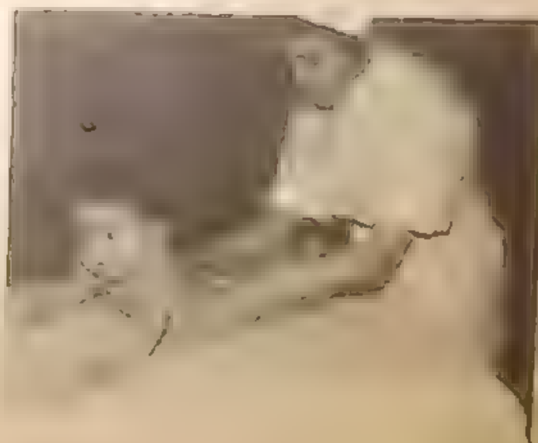


Рис. 16



Рис. [illegible]





Рис. 19





Рис. 21

левой руки взрослого, а правой обхватить голени малыша так, чтобы указательный палец проходил между ногами, а остальные держали наружные поверхности нижних отделов голеней. Выпрямляя ноги ребенка, слегка повернуть их вместе с тазом направо. Одновременно с этим потянуть ребенка за согнутую в локте левую руку вперед.

побуждая его поворачивать плечевой пояс, туловище и голову до поворота на живот. Проделать то же в другую сторону. Повторить 1—2 раза.

8. Массаж спины (разминание, рис. 16). И. п. — ребенок лежит на животе.

Ладонями делать круговые и поступательные движения, энергично разминая мышцы спины от поясницы к шее. Повторить 6—8 раз.

9. Массаж ягодиц (пощипывание, рис. 17). И. п. — то же.

Пальцами слегка пощипывать ягодицы ребенка. Повторить 10—12 раз.

10. Прогибание спины (рис. 18). И. п. — то же.

Захватить одной рукой ножки ребенка сверху в области голеностопных суставов, другую руку положить на поясницу. Приподнимать ноги ребенка над столом, фиксируя другой рукой его туловище, избегая чрезмерного прогибания поясницы. Проделать 4—6 раз.

11. Ползание (с помощью, рис. 19). И. п. — то же.

Согнуть ноги ребенка и поставить его стопы так, чтобы подошвы упирались в ладонь взрослого; другую руку подвести снизу под грудку ребенка. Легко подталкивать подошвы ребенка, побуждая его к ползанию; рукой, лежащей под грудью, поддерживать малыша, слегка помогая ему продвигаться вперед. Повторить 3—4 раза.

12. Прогибание спины (рис. 20).

И. п. — ребенок лежит грудью и животом на руках взрослого.

Вытянуть обе руки вперед, приподняв их над столом. Такое положение ребенка вызывает рефлекторное разгибание спины, отведение головы назад и выпрямление ножек. Повторить 2—4 раза.

13. Переход в положение сидя (с помощью, рис. 21). И. п. — ребенок лежит на спине.

Захватить обеими руками туловище ребенка с боков. Переводить малыша в положение сидя и осторожно опускать на спину.

При опускании ребенка передвигать одну руку к его затылку и поддерживать голову, не допуская ушибов. Повторить 2—4 раза.

### Комплекс для детей 5—6 месяцев

1. Разгибание рук (рис. 22). И. п. — ребенок лежит на спине, захватив кольца или большие пальцы рук взрослого.



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

Придерживая кисти ребенка, поочередно разгибать и сгибать его руки. Повторить 6—8 раз.

2. П о д н и м а н и е н о г (рис. 23). И. п. — ребенок лежит на спине.

Захватив ноги ребенка за голени так, чтобы большими пальцами обхватить икроножную мышцу, поочередно поднимать выпрямленные ноги до прямого угла и опускать их. Повторить 4—5 раз каждой ногой.

3. П е р е х о д в п о л о ж е н и е с и д я (с поддержкой за ноги, рис. 24). И. п. — ребенок лежит на спине, захватив рукой палец взрослого; другой рукой взрослый удерживает его за бедра. Придерживая кисть ребенка своей рукой, побуждать его к переходу в положение сидя и осторожно опускать обратно на стол, избегая удара головы. Повторить 3—4 раза.

4. П о в о р о т с о с п и н ы н а ж и в о т (с поддержкой за ноги). И. п. — ребенок лежит на спине.

Захватив голени ребенка одной или обеими руками снизу, выпрямить его ноги и слегка повернуть их вместе с тазом направо. Такое движение приведет к рефлекторному повороту ребенка со спины на живот. Повторить поворот 1—2 раза в каждую сторону.

5. О т в е д е н и е п л е ч н а з а д (рис. 25). И. п. — ребенок лежит на животе.

Захватив ребенка за предплечья, приподнимать верхнюю часть его туловища над столом, сгибая руки и отводя плечи назад до сближения лопаток. Повторить 4—6 раз.

6. П о п е р е м е н н о е с г и б а н и е н о г. И. п. — ребенок лежит на спине.

Захватить ноги ребенка за голени указательными пальцами сверху. Попеременно сгибать и разгибать ноги, имитируя движения велосипедиста. Повторить 6—8 раз.

7. П о п е р е м е н н о е с г и б а н и е р у к к п л е ч а м (рис. 26). И. п. — то же.

Захватить руки ребенка за лучезапястные суставы. Попеременно разгибать и сгибать руки к плечам. Повторить 8—10 раз.

8. О п у с к а н и е п р я м ы х н о г в с т о р о н у (рис. 27). И. п. — то же.

Захватить голени ребенка так, чтобы большие пальцы были на их задней стороне, а остальные на передней. Поднять прямые ноги ребенка вверх и опустить их в сторону на стол; опять поднять ноги вверх и опустить их в и. п. Стараться, чтобы ноги ребенка не сгибались и он не поворачивался на бок. Проделать 3—4 раза.

9. П е р е с т у п а н и е (рис. 28). И. п. — ребенок ле-



Рис. 28



Рис. 29

жит на спине с согнутыми ногами, опираясь подошвами о стол.

Захватить ноги ребенка за голени так, чтобы указательные пальцы опирались спереди. Попеременно слегка сгибать и разгибать ноги, «переступая» ими по столу мелкими шажками. Проделать 10—12 раз.

10. Ползание за игрушкой (рис. 29). И. п. — ребенок лежит на животе.

Поставив перед ребенком игрушку, побуждать его поползти и достать ее. Можно рукой подпирать подошвы ног ребенка, стимулируя этим ползание. Повторить 4—6 раз.

### Комплекс для детей 7—8 месяцев

1. Поочередное разгибание рук вперед (рис. 30). И. п. — ребенок лежит на спине с кольцами в руках.

Держась за кольца, поочередно поднимать вперед прямые руки ребенка и опускать их обратно. Повторить 6—8 раз. То же можно проделывать и без колец, дав ребенку захватить свои пальцы.

2. Поднимание ног (рис. 31). И. п. — ребенок лежит на спине.

Взяв выпрямленные ноги ребенка так, чтобы большими пальцами снизу обхватить икроножную мышцу, поднять их, прижать бедра к животу и опустить ноги. Повторить 4—6 раз.

3. Переход в положение сидя с поддержкой (рис. 32). И. п. — ребенок лежит на спине.

Придерживая левой рукой ноги ребенка на столе, прав-



одошвами

тобы указ-
енно слегка
н по столу

(рис. 29).

буждать его
ть подошвы
вторить

сяцев

и е
на спине

имать впер-
овторить 6—
, дав ребен-

п. — ребенок

обы большим
цу, поднять
и. Повтор-

с и л
чок лежа
те. прав









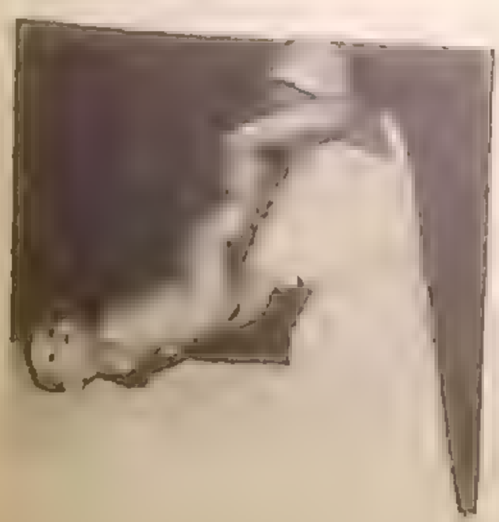




Рис. 34

слегка поддерживать его за руку, побуждая сесть; затем осторожно опустить ребенка обратно на стол. Повторить 2—3 раза, поддерживая то за одно, то за другое плечо.

4. Поворот со спины на живот, держась за руку. И. п. — ребенок лежит на спине.

Захватив правую кисть ребенка правой рукой, слегка потянуть его ручку вперед и к средней линии туловища, побуждая самостоятельно повернуться со спины на живот. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

5. Поднимание туловища (рис. 33).

И. п. — то же.

Захватить ноги ребенка левой рукой у голеностопных суставов так, чтобы большие пальцы были снизу, а остальные сверху. Придерживая правой рукой ребенка под спину, поднимать ноги и туловище вверх над столом, не отрывая головы от поверхности стола. Повторить 1—2 раза.

6. Круговые движения ногами (рис. 34).

И. п. — то же.

Захватив голени ребенка, согнуть его ноги, приводя бедра к животу. Развести согнутые ноги в стороны, выпрямить их и свести в и. п. Повторить 3—4 раза.

7. Поднимание ног и туловища (рис. 35).

И. п. — ребенок лежит на животе.

Захватив ноги в области бедер так, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные пальцы спереди над коленями, приподнять ноги и туловище ребенка над поверхностью стола. Ребенок выпрямленными руками опирается о стол. Повторить 1—2 раза.

8. Переход в положение сидя (рис. 36).

И. п. — ребенок лежит на спине.

Подведя левую руку под бедра ребенка, а правую



Рис. 36



Рис. 37

придерживая под грудь, перевести его в положение сидя, прижав спинку к своей груди. Повторить 2—3 раза.

9. Доставание игрушки (рис. 37). И. п. — ребенок сидит. Взять мячик и различными движениями рук (вверх, вперед, в стороны) побуждать ребенка достать его. Повторить 8—10 раз.

10. Ползание за игрушкой. И. п. — ребенок лежит на животе.

Поставить перед ребенком игрушку и, отодвигая ее на разные концы стола, побуждать его активно ползать и доставать ее. Повторить 6—8 раз.

### Комплекс для детей 9—10 месяцев

1. Отведение рук в стороны (рис. 38). И. п. — ребенок сидит лицом к матери.

Захватив ребенка за кисти и предплечья, отводить его руки в стороны и опускать вниз, поднимать вперед. Ребенок, приучившись к движениям, может выполнять их самостоятельно, даже стоя. Повторить 6—8 раз.

2. Одновременное поднимание рук вверх (рис. 39). И. п. — то же.

Поднимать руки ребенка вверх. Проделать 6—8 раз.

3. Отведение ног в стороны. И. п. — ребенок лежит на спине.

Захватив прямые ноги ребенка сверху за голени, разводить их в стороны; слегка приподнимая от стола, и сводить вместе. Можно отводить ноги поочередно. Повторить 8—10 раз.

4. Круговые движения стопами (рис. 40). И. п. — то же.

Поднять ногу ребенка, захватив снизу одной рукой за голень, другой за переднюю часть стопы, и делать круговые движения стопой в голеностопном суставе. Повторить 2—3 раза в каждую сторону. То же другой ногой.

5. Повороты туловища (рис. 41). И. п. — ребенок сидит на столе. Протягивая ребенку мяч, побуждать его тянуться за ним, поворачивая туловище направо и налево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

6. Ходьба на четвереньках (рис. 42). И. п. — ребенок стоит на четвереньках, перед ним лежит игрушка. Переставляя игрушку, побуждать ребенка передвигаться на четвереньках. Повторить 6—8 раз.

7. Активное вставание на ноги (рис. 43). И. п. — ребенок сидит на столе лицом к взрослому.

Дать ребенку захватить большие пальцы своих рук и



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. [illegible]

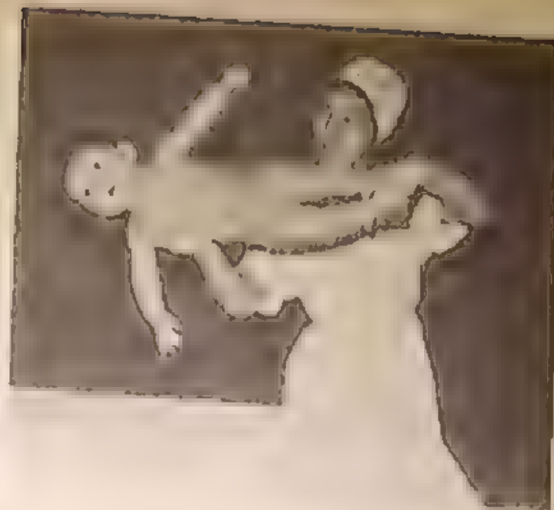


Рис. [illegible]



*Рис. 45*

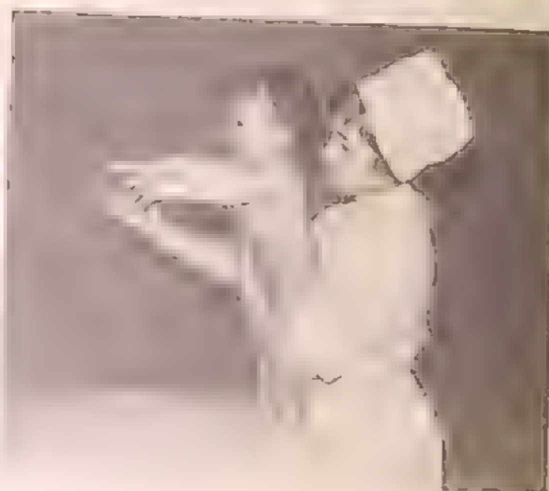


*Рис. 46*

держать его за кисти. Тянуть ребенка за руки вверх, побуждая самостоятельно вставать на ноги. Проделать 2—3 раза.

8. Ходьба с поддержкой за руки (рис. 44). И. п. — поставить ребенка на стол спиной к себе.

Поддерживая ребенка за ручки снизу у локтевых суставов, помогать ему ходить по столу. Проделать 2—3 раза.

9. Напряженное выгибание с переходом в положение сидя (рис. 45). И. п. — ребенок лежит на спине.

Левой рукой захватить ноги ребенка сверху в области голеностопных суставов так, чтобы указательный палец находился между голенями, а остальные обхватывали их снаружи; правую руку подвести под спину. Поднять ребенка за ноги вверх, не задерживаясь в этом положении, опустить

его ноги вниз, помогая перейти в положение сидя на правой руке; левой рукой поддерживать малыша за согнутые ноги. Проделать 1—2 раза.

10. Игра с мячом сидя. И. п. — ребенок сидит с мячом в руках.

Побуждать ребенка к активным движениям с мячом; брать у него мяч и снова возвращать его, подавая с разных сторон. Повторить 8—10 раз.

11. Игра с мячом стоя (рис. 46). И. п. — ребенок стоит спиной к взрослому, который поддерживает его одной рукой.

Протягивать ребенку мяч, побуждая его тянуться за ним, отталкивать и подбрасывать. Повторить 8—10 раз.

### Комплекс для детей 11—12 месяцев

1. Ходьба с поддержкой. И. п. — ребенок, поддерживаемый взрослым, стоит на столе.

Побуждать ребенка переступать по столу, поддерживая его. Повторить 2—3 раза по 2—4 шага.

2. Доставание игрушки (рис. 47). И. п. — ребенок лежит на груди, упираясь руками в стол.

Захватить руками бедра ребенка, приподнять его над столом так, чтобы он опирался на руки, и побуждать достать игрушку, которая лежит перед ним. Повторить 2—3 раза.

3. Самостоятельная ходьба (рис. 48). И. п. — ребенок стоит на столе.

Предоставить ребенку возможность самостоятельно ходить, предохраняя его руками от падения (держать их по бокам или за спиной ребенка). Хорошо обучать ходьбе с помощью различных предметов, за которые он может держаться. Повторить 2—3 раза.

4. Передвижение за игрушкой на четвереньках (рис. 49). И. п. — ребенок стоит на четвереньках на столе.

Положить перед ним игрушку и побуждать его передвигаться за ней. Повторить 2—4 раза.

5. Активное прогибание спины (рис. 50). И. п. — ребенок лежит на спине.

Захватив ноги ребенка левой рукой за голеностопные суставы, слегка приподнять таз и туловище, удерживая спину правой рукой и побуждая ребенка прогибать ее с опорой на плечи или голову. Проделать 2—3 раза.

6. Переход в положение сидя (рис. 51). И. п. — ребенок лежит на спине.



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54

Придерживая ребенка левой рукой за бедра, побуждать его перейти в положение сидя без поддержки за руку. Повторить 2—3 раза.

7. Вставание. И. п. — ребенок сидит на столе.

Взяв ребенка правой рукой за левую ручку, побуждать его вставать на ноги. Повторить 1—2 раза.

8. Приседание (рис. 52). И. п. — ребенок, поддерживаемый за туловище, стоит.

Побуждать малыша приседать и вставать, выпрямляя ножки. Проделать 4—6 раз.

9. Самостоятельное стояние (рис. 53). И. п. — ребенок, поддерживаемый за руку, стоит на столе.

Отнимая руку, побуждать ребенка самостоятельно стоять, оберегая его от падения. Выполнять упражнение 20—30 секунд.

10. Приплясывание (рис. 54). И. п. — ребенок, поддерживаемый взрослым, стоит на столе.

Побуждать ребенка переступать ножками и приседать (приплясывать) в течение 1—2 минут.

Занятия с детьми следует начинать с более легких упражнений и постепенно переходить к более сложным.

Длительные занятия утомляют детей, поэтому нельзя заниматься дольше установленного времени. Дети устают также и от однотипных упражнений.

Совершенно одинаковых детей не бывает, а следовательно, не может быть и стандартных комплексов упражнений, пригодных для всех детей.

Упражнения должны быть разнообразными, интересными, так как однотипные упражнения быстро утомляют детей

При составлении комплексов необходимо учитывать индивидуальные особенности ребят.

В последние годы с целью правильного развития ребенка, укрепления его здоровья и закаливания широкое распространение получило обучение плаванию детей грудного возраста, которое можно начинать на третьей неделе после рождения ребенка, получив на это разрешение врача.

Занятия следует проводить в домашней ванне 5—6 раз в неделю, соблюдая определенные методические принципы обучения плаванию: последовательно применять различные упражнения, усложняя их, постепенно увеличивать физическую нагрузку, снижать температуру воды. Необходимо чередовать движения с отдыхом, не допуская перегрузки, менять положения и позы ребенка, постоянно поддерживать положительные эмоции у малыша, разговаривать с ним и поощрять его похвалами.

Обязательно каждый раз тщательно вымывать (намыленной щеткой и горячей водой) детскую ванну, а также игрушки, которыми ребенок играет во время плавания.

З. П. Фирсов рекомендует следующий инвентарь и оборудование для проведения плавания с грудными детьми:

1. «Чепчик или Ожерелье Русалки» — очень простое приспособление для поддерживания головы ребенка на поверхности воды, а в более позднем возрасте (с 4—5 месяцев) — крепление на плечах — «погоны Нептуна» или на пояснице — «пояс Нептуна».

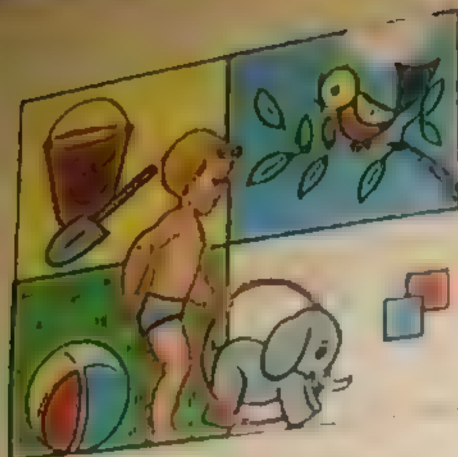
2. «Удочку» — длинную тесемку (50—60 см), прикрепленную к широкой прокладке, на которую укладывается туловище или голова ребенка, для поддержания малыша на поверхности воды.

3. П-образную деревянную стойку, устанавливаемую по бокам ванны так, чтобы поперечная рейка находилась на высоте 12—15 см от поверхности воды, доверху налитой в ванну. На эту рейку подвешиваются разноцветные игрушки.

4. Песочные часы, водяной термометр, разнообразные плавающие игрушки и прочее.

С конца второго месяца жизни ребенку перед каждым занятием в ванне необходимо делать в течение 4—5 минут общий массаж и несколько гимнастических упражнений (в зависимости от дней жизни и физического развития ребенка).

С 4—5-го месяца включаются в занятия гимнастикой специальные упражнения в положении стоя на дне ванны (с поддержкой), наполненной водой, ходьба по ее дну и прочее.



# Физические упражнения для детей от 1 года до 3 лет

На втором году жизни дети много самостоятельно ходят. Они очень подвижны. В этом возрасте малыши овладевают ходьбой по узкой дорожке, начинают подниматься в горку и спускаться с нее (вначале с поддержкой взрослых). Темп движений у них еще неравномерный. Они то идут быстро, то почти бегут, то замедляют шаг. Во время ходьбы раскачиваются из стороны в сторону, прижимают руки к туловищу или слегка помахивают одной рукой, не всегда соблюдают указанное направление.

Развитию движений способствуют мячи, куклы, всевозможные игрушки.

На втором году жизни у детей расширяется круг интересов и меняется содержание игр. Малыши от простых манипуляций с предметами переходят к играм, в которых отражаются разные впечатления. Поэтому родителям необходимо правильно подбирать игры в соответствии со степенью развития малышей.

Совершенствовать у детей движения рекомендуется на свежем воздухе. Этому способствуют неровности почвы, спуски, подъемы (пологие и крутые), камни на дороге, корни деревьев, канавки. Все это помогает развивать у детей координацию движений. Гуляя, надо учить их перелезать через поваленные деревья, перепрыгивать через канавки, бросать камешки в ручеек.

Двигательный режим малышей этого возраста должен быть построен так, чтобы ходьба, лазанье и игры на свежем воздухе чередовались с покоем и отдыхом.

На третьем году жизни у детей быстро развивается речь, совершенствуются внимание и память, что оказывает влияние на развитие их движений. Ходьба, бег, лазанье и бросание становятся более координированными, дети пытаются рисовать карандашами.

Когда дети только начинают осваивать ходьбу, у них движения рук и ног не согласуются, стопы они ставят

параллельно. Только к 2,5—3 годам они при выносе, например, правой ноги вперед отводят назад левую руку и наоборот. Во время ходьбы основная нагрузка приходится на наиболее крупные мышцы ног и значительную часть мускулатуры тела. Уже к 3 годам у малышей вырабатывается своеобразная походка.

2,5—3-летние дети охотнее бегают, чем ходят, движения при беге у них согласованы лучше, чем при ходьбе. Дети бегают обычно мелкими, семенящими шагами, на всей ступне, бег их тяжеловат, не всегда ритмичен. Не всем удается ориентироваться в пространстве во время бега, малыши часто теряют равновесие и падают. Это не мешает им быстро вставать и продолжать бег.

С 2,5 года малыши без страха начинают сами спрыгивать с небольшой высоты и даже прыгать в длину (через веревку, палку). Это дается им легче, чем прыжки в высоту, причем прыгать на одной ноге детям до 3 лет почти не удается, так как у них еще недостаточно крепкие кости и связки ног, недостаточна сила мышц, слабо развито равновесие, да и своды стоп не обладают пружинящим свойством.

Дети 2 лет и старше начинают овладевать бросанием, причем они отталкивают предметы кистями рук. Постепенно у них возникает правильный навык замаха с поворотом туловища в сторону руки, которой они бросают предмет, развивается взрывная сила, напрягаются соответствующие группы мышц. Дети учатся занимать правильную позу — при броске правой рукой правую ногу отставляют назад и на нее переносят тяжесть тела. При броске левой рукой — наоборот.

В 2—3 года дети находят себе занятия и могут долгое время играть одни. От элементарных действий с предметами они постепенно переходят к сюжетным играм, копируют животных, действия людей, рассматривают книжки.

Однако дети 3 лет еще очень неловкие, поэтому основная задача родителей — совершенствовать у них общие движения, а также развивать координацию и ловкость, обучать их движениям кистями, руками и пальцами. Это удается путем правильного подбора занятий и игр.

Во время подвижных игр у детей начинают совершенствоваться движения, развиваться такие качества, как смелость, уверенность, настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

Родителям следует помнить, что дети до 3 лет обычно отличаются повышенной возбудимостью и неустойчивостью эмоциональных состояний: они очень подвижны, но

быстро устают от однообразных движений, не могут долго без перерыва ходить или бегать. Поэтому чрезмерно активных детей необходимо сдерживать, не разрешать им висеть на руках, прыгать с большой высоты, важно уметь переключать их на спокойные игры.

Летом детям нужны ведерки, лейки, совочки для занятий с водой и песком; зимой — санки, деревянные лопатки. Различные пособия и игрушки способствуют развитию у детей разнообразных движений, возникновению двигательных игр.

3-летние дети начинают заменять подражание действиям взрослых различными «изобразительными» играми, или играми в «ролях»: они укладывают своих кукол спать, изображают докторов, сторожей и пр. Дети не только повторяют знакомые им действия, но и активно воспроизводят виденное — играют в дочки-матери, повара, прачку. Увеличивается длительность игры, сюжет становится устойчивее.

Постепенно усложняется и содержание игр. Дети вначале выполняют движения по указанию взрослых; изображают курочку или птичку, «клюют», собирают «зернышки», «летают». В дальнейшем игра усложняется, появляется по 2—3 роли. Один изображает овцу, другой — волка, третий — пастуха.

У детей третьего года жизни более координированными становятся движения рук. Вначале они просто манипулируют с кубиками, расставляют их рядом, ставят один на другой, затем действия их становятся более целеустремленными, они начинают «строить», развивается воображение, сообразительность, они стремятся добиться желаемого результата — построить «дом», «забор», «гараж».

Очень важно руководить игрой детей даже тогда, когда малыши занимаются сами. Игру одних нужно усложнить, других научить доводить начатое до конца, с третьими поговорить во время игры, если они играют молча.

Основным регулятором поведения ребенка третьего года жизни является речь взрослого. Однако когда малыш не очень хорошо понимает речь, приходится дополнять ее показом.

Особое внимание должны обращать родители на детей, несколько отстающих в своем развитии или поведении. Таким детям следует особенно тщательно подбирать игры, стремясь активизировать вялых, апатичных и, наоборот, успокаивать чрезмерно подвижных.

Следует помнить, что процесс восприятия и усвоения нового материала в занятиях детей еще сложен, внимание

них развито недостаточно. Нужно усложнять задания постепенно, а при первых признаках утомления предложить ребенку закончить то или иное занятие.

Для облегчения подбора движений детям от 1 года до 3 лет ниже приведены комплексы на каждые полгода жизни.

## Примерные комплексы упражнений для детей 1—3 лет

### Комплекс для детей 1—1,5 года

1. *Ходьба по дорожке.* На полу обозначается мелом дорожка шириной 30—40 см, длиной 2—3 м и предлагается ребенку самостоятельно ходить в оба конца, соблюдая равновесие. Повторить 3—4 раза.

2. *Приседание, держась за палку* (рис. 55). Взрослый держит палку за один конец, а ребенок — обеими руками за другой. По команде взрослого «Сядем!» оба приседают не отпуская палки. Повторить 4—6 раз.

3. *Подбрасывание мяча* (рис. 56). Ребенок стоит и держит в руках большой мяч. Подбрасывает мяч вверх-вперед и поднимает его с пола. Повторить 4—6 раз.

4. *Проползание через обруч* (рис. 57). Взрослый держит обруч, через который ребенку видна яркая игрушка, привлекающая его внимание. Ребенок проползает через обруч и выпрямляется. Можно положить игрушку повыше, например на табурет, тогда ребенок будет к ней старательно тянуться. Повторить 4—6 раз.

5. *Катание мяча.* Ребенок сидит на полу широко расставив ноги и старается прокатить большой мяч вперед по начерченной мелом дорожке шириной 40—50 см. Повторить 6—8 раз.

6. *Перешагивание через палку.* На пол кладут две палки на расстоянии 25—30 см одна от другой. Предлагают ребенку перешагивать через одну, затем через другую палку, сохраняя равновесие. Повторить 3—4 раза.

7. *Сгибание и разгибание туловища.* Ребенок сидит на коленях взрослого, который своими бедрами зажимает его голени. Ребенок наклоняет туловище вперед и назад. Повторить 3—4 раза.

8. *Залезание на предмет.* Вначале предлагают ребенку залезть на ящик высотой 10—15 см, затем на диван высотой 40 см. Повторить 2—3 раза.

9. *Бросание мяча.* Ребенок держит в каждой

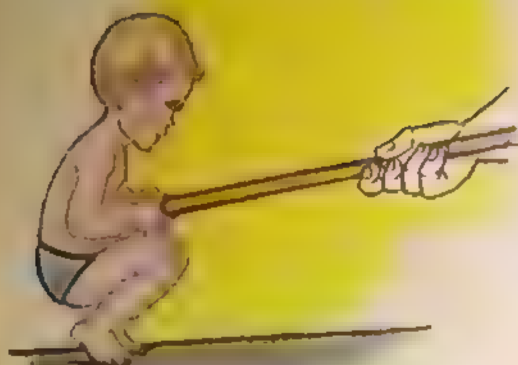


*Рис. 55*

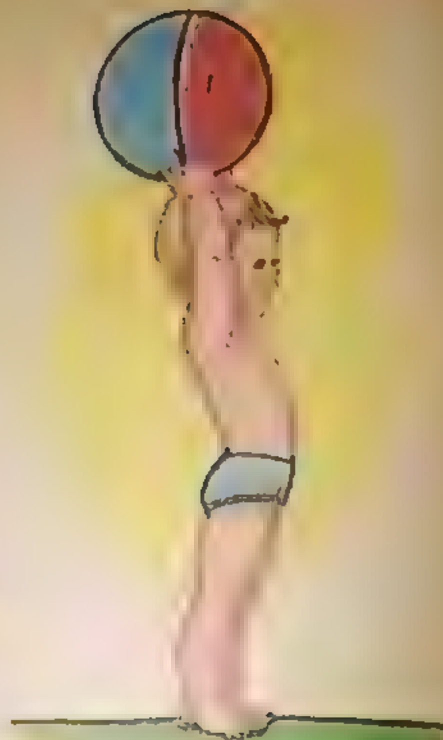


*Рис. 56*

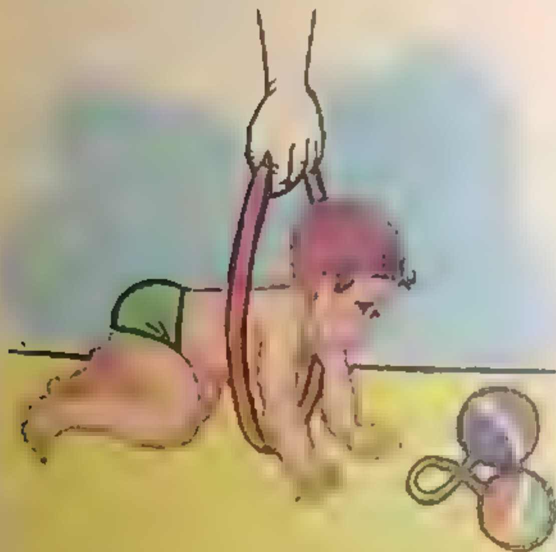


*Рис. 57*

руке по малому мячу и поочередно бросает их вперед. Повторить 4—6 раз.

10. Игра «Догоню догоню». Взрослый пытается «догнать» убегающего от него ребенка. Проводить в течение 30—40 секунд.

Продолжительность всего занятия — 12—15 минут.

**Комплекс для детей 1,5—2 лет**

1. Ходьба по наклонной доске (рис. 5 Укрепляют доску, приподняв один ее край на 20—25 см от пола. Слегка помогая ребенку, побуждают его подниматься и спускаться по доске. Повторить 4—6 раз.

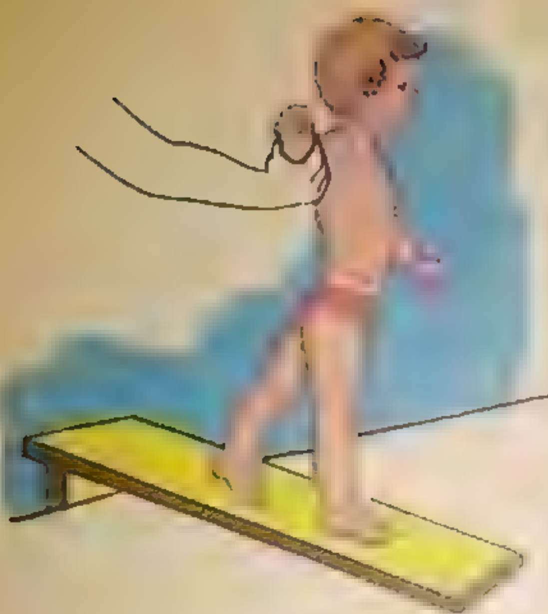


Рис. 58



Рис. 59

2. Подползание под веревку. Вешают веревку на высоте 25—35 см. Показывая ребенку игрушку по другую сторону веревки, побуждают его подползать под веревку и выпрямляться, доставая игрушку. Повторить 4—5 раз.

3. Перелезание через бревно, скамейку (рис. 59). Побуждают ребенка перелезать через ящик, бревно или скамейку, установленные в саду, слегка помогая ему. Повторить 2—3 раза.

4. Поочередное поднимание ног. Ребенок лежит на коврике (дома) или на травке (в саду). Взрослый держит горизонтально палку на уровне 40—50 см от пола. Ребенок поочередно пальцами то одной, то другой ноги пытается достать палку. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

5. Ползание на четвереньках. На полу лежит широкая доска, покрытая ковриком. Ребенок, стоя на четвереньках, пытается продвигаться по доске. Проделать 3—4 раза.

6. Бросание мяча в цель. Ребенок держит в руке малый мяч. Побуждать его бросать мяч в горизонтальную цель — корзину, поставленную на расстоянии метра. Повторить 4—6 раз.

7. *Лазанье по лесенке.* Ребенку помогают взбираться по лесенке на высоту 1,5 м. Повторить 1—2 раза.

8. *«Спрячь флажок».* Ребенок садится на стульчик и держит в руках два флажка. По команде взрослого он поднимает руки с флажками вверх, вытягивает их вперед и затем, сильно наклоняясь вперед, прячет под стульчик. Повторить 3—5 раз.

9. *Ходьба по доске.* На полу лежит доска шириной 25—30 см. Ребенок проходит по ней с поднятыми в стороны руками. Затем ту же доску устанавливают горизонтально на высоте 15—20 см. Ребенок повторяет упражнение. Выполнить по 2—4 раза.

10. *Игра «в лошадки».* Взрослый, закрепив «вожжи» на плечах ребенка, предлагает ему побегать, удерживая «вожжами» от чрезмерно быстрого темпа. Проводить игру в течение 40—50 секунд.

Продолжительность всего занятия — 15—18 минут.

## Комплекс для детей 2—2,5 года

1. *Ходьба по кружкам.* Мелом на полу чертят несколько кружков диаметром 50—70 см. Побуждают ребенка перешагивать из одного кружка в другой, стараясь не наступать на черту. Повторить 4—6 раз.

2. *Поднимание туловища.* Ребенок ложится на коврик на живот, упираясь руками в пол, приподнимает туловище и выпрямляет руки. Проделать 3—4 раза.

3. *Приседание.* Ребенок, держась за спинку стульчика, приседает, как бы прячась за него, и выпрямляется. Повторить 2—4 раза.

4. *Хлопки* (рис. 60). Ребенок стоит с опущенными вниз руками и хлопает в ладоши впереди себя и над головой, как бы ловя комара. Повторить по 6—8 раз.

5. *Сесть и лечь* (рис. 61). Ребенок лежит на коврике, закрепив выпрямленные ноги под креслом, шкафом или их удерживает взрослый. Побуждать его сесть и лечь не сгибая ног. Повторить 1—3 раза.

6. *Лазанье* (рис. 62). Ребенка побуждают взбираться на 3—4 ступеньки установленной стремянки или лесенки и слезть с нее приставным шагом. Повторить 2—3 раза.

7. *Бросание мяча.* Ребенок стоит и держит в руке малый мяч. Его побуждают бросать мяч в установленную вертикальную цель (обруч диаметром 50—60 см

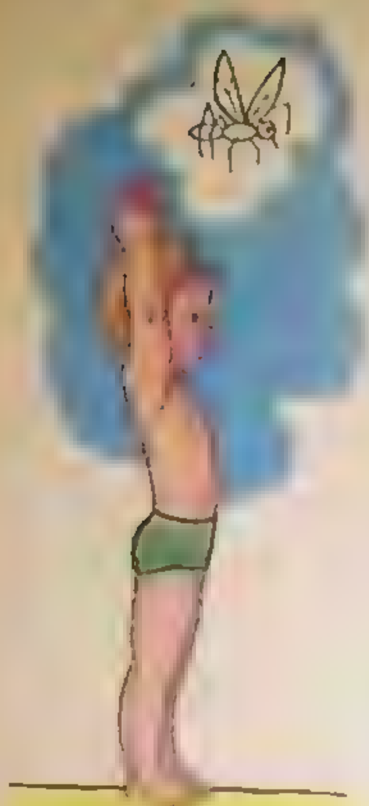

Рис. 60


Рис. 61


Рис. 62

прикрепленный к стенке на уровне глаз ребенка) на расстоянии 80—100 см. Повторить 3—4 раза.

8. П е р е ш а г и в а н и е ч е р е з в е р е в к у. Закрепляют веревку на высоте 22—28 см над полом. Ребенок перешагивает через нее в одну и другую сторону, стараясь поднять ногу повыше. Повторить по 2—4 раза.

9. «Д о с т а н ь п р е д м е т». Ребенок садится на коврик; рядом с ним кладут различные мелкие предметы: кубики, кольца и пр. Ребенка

побуждают доставать предмет и, поворачивая туловище, класть его по другую сторону от себя. Повторить по 2—3 раза в каждую сторону.

10. Игра «Догони мяч». Взрослый подзывает к себе ребенка, бросает мяч подальше от него и предлагает ему побежать и принести мяч. Игра повторяется 4—6 раз.

Продолжительность занятия — 18—20 минут.

### Комплекс для детей 2,5—3 лет

1. Ходьба на носках. Ребенок ходит по комнате на носках в течение 1 минуты, затем 20—30 секунд бегает и опять ходит 1—1,5 минуты.

2. Поднимание рук. Ребенок лежит на животе на коврике и держит в вытянутых руках палку. Взрослый приподнимает палку на высоту 25—30 см, побуждая ребенка тянуться вверх. Повторить 3—4 раза.

3. Поднимание ног (рис. 63). Ребенок лежит на коврике на спине. Взрослый горизонтально держит палку над ногами в 25—30 см, побуждает ребенка поочередно (или одновременно) поднимать ноги и касаться ими палки. Повторить 3—4 раза.

4. Бросание и ловля мяча. Ребенок держит в руках средний мяч (диаметр 12—15 см), стоя на расстоянии 100—120 см от взрослого. Подняв мяч вверх-назад, он бросает его взрослому из-за головы. Взрослый, поймав мяч, бросает его ребенку. Повторить 4—6 раз.

5. «Велосипед» (рис. 64). Ребенок лежит на спине, слегка согнув ноги. Поочередно разгибая и сгибая их, он имитирует езду на велосипеде. Проделать по 3—4 раза каждой ногой.

6. «Киска». Ребенок лежит на спине. Поворачиваясь на бок, он подтягивает ноги к животу, кладет руки под щеку, изображая спящую кошку, затем «просыпается» — встает на четвереньки, прогибает спину. Повторить 3—4 раза.

7. «Колобок». Ребенок лежит на спине, подняв вверх прямые руки и выпрямив ноги. В таком положении он поворачивается на бок, затем на живот, на другой бок и опять на спину. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

8. Ходьба с палкой за спиной (рис. 65). Ребенок держит палку (длиной 63—65 см, диаметром 1—1,5 см) за спиной и ходит по комнате, высоко подняв голову и не сгибая туловища. Ходить в течение 30—50 секунд.

9. Подбрасывание мяча. Ребенок держит в

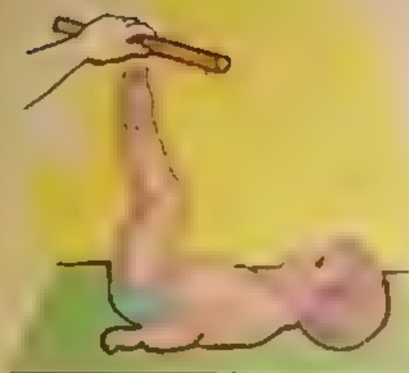


*Рис. 63*



*Рис. 64*

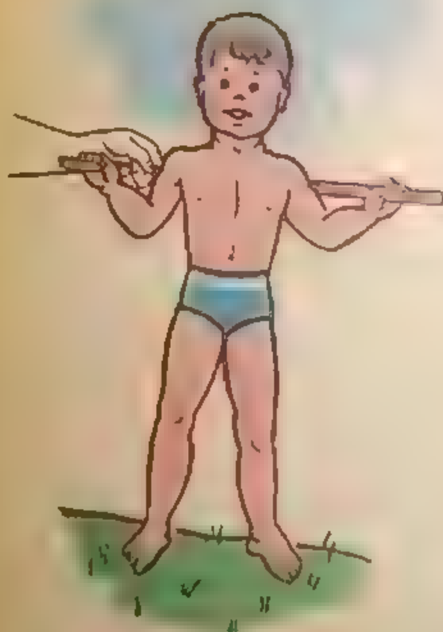


*Рис. 65*

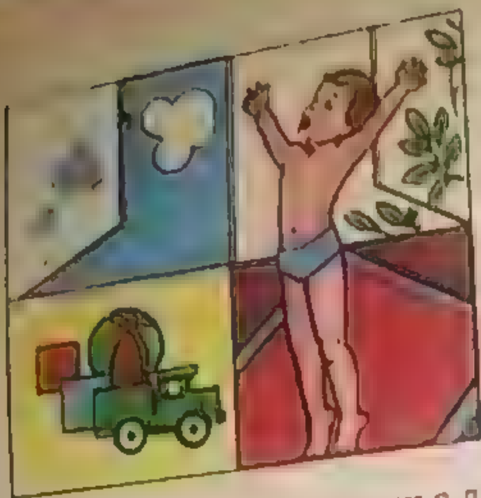
руках средний мяч и подбрасывает его вверх впереди себя. Повторить 3—4 раза.

10. Ходьба по спиральной дорожке. На полу мелом наносится дорожка длиной 3—4 м, шириной 25—30 см по спирали. Ребенок идет по дорожке вначале на пятках, затем обычным шагом, стараясь не наступить на черту. Повторить 1—2 раза в одну и другую сторону.

11. Бег на носках. Ребенок бежит по комнате под удары в бубен или хлопки в ладоши, соблюдая указанное направление и ритм.

12. Ходьба на всей ступне. Ребенок ходит по комнате, поставив руки за голову, стараясь держаться прямо.

Ходить в течение 1—1,5 минуты. Продолжительность всего занятия — 20—25 минут.



# Утренняя гигиеническая гимнастика

На третьем году жизни с детьми нужно начинать делать ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику. Ее следует проводить сразу после ночного сна в течение 4—6 минут. Утренняя гимнастика имеет большое оздоровительное и воспитательное значение, устраняет заторможенность физиологических процессов, создает у детей жизнерадостное настроение, благоприятно влияет на их нервно-психическую деятельность, доставляет им большое удовольствие и обеспечивает бодрое настроение. Правильно подобранные физические упражнения должны соответствовать развитию двигательных навыков ребенка и содействовать своевременному появлению их, а не форсированию их развития.

Упражнения, входящие в утреннюю гимнастику, должны быть доступны 2—3-летним детям, соответствовать особенностям их развития, строению и функциям двигательного аппарата. Например, нельзя применять такие силовые упражнения, как сгибание рук с опорой о стул или стол, так как в их выполнении участвуют все мышцы тела и дается чрезмерная нагрузка на мышцы плечевого пояса, дыхательную и сердечно-сосудистую систему ребенка, что, безусловно, вредно.

Следует подбирать достаточно простые упражнения, чтобы детям не затрачивать много усилий на их осознание и освоение. Если движение слишком сложно, то ребенок будет выполнять его некачественно.

В упражнениях рекомендуется чередовать работу различных групп мышц, тогда они не будут утомительными.

Движения для мелких мышц (например, помахивание кистями рук) не оказывают большого физиологического эффекта и не даются самостоятельно, а включаются в упражнения, охватывающие крупные мышечные группы. Например, помахивание кистями производится одновременно с поочередным опусканием и подниманием ру

поднятых в стороны («птицы машут крыльями», «полетели как птица»), или постукивание пальцами по коленям одновременно с приседанием («птички клюют»).

Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы каждое движение, укрепляя определенную группу мышц, оказывало физиологическое воздействие на весь детский организм (на дыхание, кровообращение, процесс обмена веществ). Надо следить за тем, чтобы упражнения не создавали чрезмерной нагрузки и не вызывали утомления.

Следует избегать однообразных упражнений и особенно статических положений, т. е. таких, при которых все тело или отдельные его части длительное время удерживаются в одном положении (например, длительное время держать руки, поднятые вперед или в стороны). При таких статических положениях нарушается приток крови к мышцам и костным тканям, затрудняется выделение продуктов распада и вызывается мышечное утомление.

Очень полезны имитационные упражнения, при выполнении которых дети подражают движениям животных, машин, хорошо знакомым трудовым процессам взрослых. Умелое использование таких упражнений делает утреннюю гимнастику для детей более интересной, занимательной, разнообразной, повышает их эмоциональное состояние.

Комплекс утренней гимнастики составляется из знакомых детям упражнений, которые рекомендуется разучивать с малышами во время занятий гимнастикой и подвижными играми. Очень простые упражнения можно включать в утреннюю гимнастику без предварительного разучивания.

Игры с бегом в утренней гимнастике лучше не проводить, чтобы дети слишком не возбуждались и не утратилось организующее значение утренней гимнастики.

Каждый комплекс утренней гимнастики следует проводить примерно в течение недели (в зависимости от интереса ребенка и того, насколько быстро и хорошо он справился с упражнениями данного комплекса). При повторении комплексов можно варьировать некоторые упражнения, менять исходные положения, заменять отдельные упражнения (но для тех же групп мышц). Например, в группе упражнений для рук можно заменить хлопки прямыми руками скрестными движениями в виде «ножниц»; в группе упражнений для туловища — наклон туловища со скольжением рук — наклоном с хлопком о колени.

Начинать утреннюю гимнастику лучше всего с имитационных движений, например сказав ребенку: «пошли погуляем», «поехали на автомобиле», «полетели, как птички».

Большое значение при выполнении упражнений имеет

исходное положение, т. е. положение рук, ног и всего тела перед началом движения.

Лучше выполнять упражнения из положения стоя. Положение сидя тоже можно применять, но только при наличии теплого, чистого пола или большого ковра, а летом — на траве и чистом песке (конечно, помня о том, что утренняя гимнастика проводится до умывания и обтирания).

Наиболее правильное исходное положение для ног, легкое и доступное для ребенка, — стойка, при которой ноги расставлены немного в стороны или на ширину плеч, причем ступни поставлены параллельно друг другу. Дети легко понимают, когда говоришь: поставьте ноги «на рельсы» или на «мостик». Такая стойка обеспечивает наибольшую устойчивость и правильное распределение тяжести тела на ноги. Показывая эту стойку ребенку, самому надо расставить ноги слегка, так как, подражая взрослому, малыш будет слишком широко расставлять ноги и получится неправильная и очень неудобная стойка. Если ребенок поставит ступни ног не параллельно друг другу, а с поворотом носков в стороны, то тяжесть тела будет приходиться главным образом на внутренние своды стоп, что может привести к плоскостопию.

Исходные положения для рук могут быть более разнообразными. Надо их давать в порядке нарастающей трудности. Например: руки опущены вниз (руки свободно опущены, ладони обращены к ногам, плечи слегка отведены назад); руки за спину (кисть одной руки держит кисть другой); руки на поясе (четыре пальца, прижатые один к другому, направлены вперед, а большой палец — назад, локти и плечи отведены немного назад, лопатки сомкнуты); руки, согнутые в локтях, отведены назад так, чтобы предплечья были горизонтальны, пальцы сжаты в кулаки, ладони обращены внутрь, плечи отведены назад, лопатки сомкнуты; руки подняты в стороны на высоту плеч, плечи отведены назад, лопатки сомкнуты; руки вверх, ш... плеч, ладони обращены одна к другой.

Большое значение имеет обучение детей дыханию в время утренней гимнастики. Известно, что дыхание у малышей поверхностное и частое. Потребность в кислороде при движениях сильно возрастает. У взрослых она удовлетворяется за счет углубления дыхания, а у детей за счет его учащения. Благодаря частоте дыхания вентиляция легких у детей происходит значительно лучше, чем у взрослых.

Родителям следует приучать детей дышать через нос. При таком дыхании воздух, проходя через узкие ходы носа, согревается, очищается от пыли (благодаря ресничкам

имеющимся на слизистой оболочке носа) и поступает в легкие теплым и чистым. При дыхании через рот главная дыхательная мышца слабо работает, грудная клетка, легкие и сердце плохо развиваются. Поэтому совершенно неправильно мнение некоторых взрослых, что при дыхании через рот человек дышит глубже, чем при дыхании через нос.

Если ребенок во время занятий гимнастикой и особенно при беге начинает дышать через рот, — это сигнал передозировки нагрузки, и немедленно с бега надо переходить на ходьбу.

Малыши имеют склонность задерживать дыхание при выполнении непривычных движений, требующих некоторого усилия и напряжения. Основная задача взрослого — научить ребенка не задерживать дыхания при выполнении любого упражнения. Для этого следует обращать внимание ребенка на момент выдоха, а не вдоха. Лучше всего гимнастические упражнения сопровождать звуками или словами, соответствующими образу упражнения. Слова и звуки ребенок должен произносить в момент, когда надо сделать выдох, т. е. когда суживается грудная клетка. Например, в упражнении «Погреемся» в момент обхвата руками разноименных плеч делать выдох и одновременно произносить «ух!». Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и выпрямлением туловища. Звуки и слова не только регулируют дыхание, но и придают упражнениям эмоциональную окраску. Необходимо также обращать внимание на то, чтобы вдох делался быстро, а выдох не спеша, продолжительно. Важно следить, чтобы темп движений ребенка соответствовал темпу его дыхания. Часто неопытные родители замедляют темп движений, забывая, что темп дыхания у детей более быстрый, чем у взрослых. Из-за этой ошибки движения ребенка не совпадают с вдохом и выдохом, что неблагоприятно отражается на его дыхании.

Следует помнить, что движения, в которых участвует большое количество групп мышц, например движения туловищем, надо выполнять в более медленном темпе, чем движения руками и ногами.

Естественно, что 2—3-летние дети не могут в полной мере оценить значение гимнастических упражнений и выполнять их только по словесным указаниям, без предварительного рассказа и показа. Гимнастика для ребенка не самоцель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать игровой, занимательный характер.

Летом лучше всего проводить гимнастику на свежем воздухе, а зимой в хорошо проветренной и убранной

влажным способом комнате — при открытой форточке или фрамуге.

Одежда ребенка не должна стеснять его движений; надо расстегнуть малышу ворот, подвернув чулки, оголить ноги, расслабить пояс. Если гимнастика проводится в комнате, то лучше всего надеть на ноги самодельные туфельки из плотной материи (или чешки), а на воздухе желательно приучать ребенка заниматься босиком.

Правильнее всего проводить утреннюю гимнастику в виде подвижной сюжетной игры, в которую включаются 3—4 физических упражнения имитационного характера. Занятие начинается с ходьбы, далее идут упражнения для укрепления мышц верхних конечностей и плечевого пояса, затем туловища (спины и живота) и, наконец, ног, а заканчивается кратковременным бегом и ходьбой, которая снижает общее возбуждение организма, успокаивает дыхание, выравнивает работу сердца и приводит организм в обычное спокойное состояние.

При подборе упражнений и составлении комплексов для занятий необходимо придерживаться ряда правил. Прежде всего следует предлагать малышам понятные упражнения, вызывающие у них интерес. По мере усвоения, через 6—10 дней, упражнения надо периодически менять. Упражнения с большой нагрузкой, такие, как приседания, наклоны, повороты туловища, повторяют не более 2—3 раз, а общеразвивающие, для рук и плечевого пояса, а также для ног — по 4—6 раз. Упражнения должны содействовать развитию навыков ходьбы, бега, лазанья и бросания и главным образом способствовать формированию правильной осанки.

Проведенный комплекс упражнений должен вызывать усиленную деятельность органов дыхания и кровообращения, вовлекать в движение многие мышечные группы.

Ниже приведены примерные комплексы упражнений утренней гимнастики для детей 2, 2,5 и 3 лет.

### Комплекс для детей 2 лет

1. «Ходи, как часики». Ходьба по комнате с свободным покачиванием руками вдоль туловища в тече 1—1,5 минуты. «Иди, как идут часики — тик-так, тик-та

2. «Я вырос большой». Поставить ноги ширину плеч, руки опустить. Поднимать выпрямлен руки вверх и немного в стороны, затем опускать вн Повторить 3—4 раза.

3. «Какой я стройный». Поставить ноги



*Рис. 66*

ширину плеч. Положить руки на пояс и наклониться вперед, затем выпрямиться и заложить руки за спину. Повторить 2—3 раза.

4. «П о г р е е м с я» (рис. 66). Стать прямо и развести руки в стороны, затем, сводя их, обхватить туловище, как бы обнимая себя руками. Повторить 4—5 раз.

5. «П о б е ж а л и». Мелкими шагами бегать по комнате в течение 10—15 секунд.

6. Х о д ь б а. Медленно ходить по комнате, делая спокойные движения руками, в течение 1,5—2 минут.

### Комплекс для детей 2,5 года

1. «Б а б о ч к а  с л о ж и л а  к р ы л ы ш к и» (рис. 67). Поставить ноги на ширину плеч, руки опустить. Согнуть руки в локтях на уровне плеч и прикоснуться пальцами к плечам. Повторить 4—6 раз.

2. «П т и ч к и  к л ю ю т». Поставить ноги на ширину плеч. Присесть на корточки, опираясь руками о колени, и постучать пальцами по коленям 4—5 раз, затем выпрямиться и отвести руки за спину. Повторить 2—3 раза.

3. «Д е р е в ь я  к а ч а ю т с я». Поставить ноги пошире, развести руки в стороны. Наклонять туловище вправо и влево, поднимая и опуская руки. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

4. «М е с и т е с т о». Поставить ноги на ширину плеч. Согнуть руки в локтях и делать поочередно движения руками вниз-вперед, как бы меся тесто. Повторить 6—8 раз.

5. «В о р о б у ш е к». Поставить ноги вместе. Мелкими прыжками на обеих ногах передвигаться по комнате. Выполнять в течение 30—40 секунд.

6. «Ш а г а й  с м е л о». Ходить по комнате, широко размахивая руками, попеременно вперед и назад в течение

1—1,5 минуты. После этого ходить обыкновенным шагом, опустив руки вниз.

**Комплекс для детей 3 лет**

1. «П о л е т и, к а к п т и ц а». Ходить по комнате, подняв руки в стороны и размахивая ими, как птица машет крыльями. Выполнять в течение 1—1,5 минуты.

2. «Б ы л м а л е н ь к и й, с т а л б о л ь ш о й». Поставить ноги на ширину плеч. Присесть на корточки, опустив руки на колени и наклонив голову. Встать, потянувшись, поднять руки вверх. Повторить 4—6 раз.

3. «С а м о л е т» (рис. 68). Поставить ноги на ширину плеч, поднять руки в стороны. Наклонять туловище то вправо, то влево, делая большие махи руками. Повторить 3—5 раз в каждую сторону.

4. «П о п а д и с н е ж к о м». Поставить ноги пошире, отвести одну, выпрямленную, руку назад-вверх, другую опустить вниз. Размахнувшись, имитировать бросок снежка вперед. Проделать одной и другой рукой по 4—6 раз.



Рис. 67



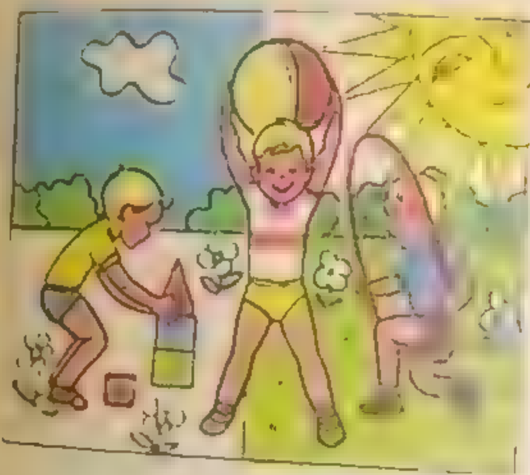
Рис. 68

5. «Покажи ножки». Стать ноги вместе, боком к стулу и держаться за его спинку одной рукой. Поочередно поднимать вперед-вверх то одну, то другую ногу, стараясь не сгибать коленей. Повторить по 3—5 раз каждой ногой.

6. «Постирай белье». Стать ноги вместе, руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки. Выпрямлять руки вперед-вниз и сгибать в локтях (подражать движениям прачки на стиральной доске). Повторить 6—8 раз.

7. «Прыгай по кочкам». Стать ноги вместе, руки опустить вниз. Прыжки по комнате поочередно на одной и на другой ноге. Прыгать 30—40 секунд.

8. «Ходи с хлопками». Ходить по комнате, делая хлопки руками впереди, вверху и сзади. Продолжать в течение 1—1,5 минуты.



## Игры

Подвижные игры — од[illegible] средств воспитания малышей. Их можно пр[illegible] с детьми 2-[illegible] возраста. В этот период [illegible] осваивать [illegible] жизненно необходимые движения [illegible], прыжки, ме[illegible] и лазанье.

Огромную потребно[illegible] стремятся удовлетворить в играх. Играть для них — это прежде всего двигаться, действовать. Важно уметь подбирать такие игры, которые бы [illegible] физическому воспитанию детей.

Очень полезны са[illegible] подвижные игры с разнообразными игрушками, хорошо объединять детей по двое, трое (знакомых друг с другом). Действия обычно определяются характером игрушек. С флажками, обручами удобно бегать; каталки, тележки возить; мячи катать, ловить, бросать. Дети охотно играют с такими игрушками. Особенно широко в играх используются мячи. Дети бросают, катают, ловят их.

Зимой всегда привлекают малышей игры на снежной или

деревянной горке, они доставляют им много радости. Небольшие снежные валы (длиной 1—1,5 м, шириной 20—25 см, высотой 10—15 см) могут служить для упражнений в равновесии. Дети сами охотно ходят по ним, спрыгивают, снова влезают.

Взрослый не должен быть безразличен к тому, как играют дети. Маленький ребенок часто не знает, что делать с той или иной игрушкой, взрослый должен раскрыть ему возможность ее использования. Мяч можно прокатывать между двумя начерченными на земле линиями (шириной 30—40 см), подбрасывать вверх, бросать в корзину, стоящую на земле, и т. д. Но надо следить, чтобы малыши во время игр не переутомлялись, меняли игрушки, после подвижных игр занимались более спокойно.

У ребенка еще не образовались правильные навыки движений, поэтому особенно важно, чтобы формирование их шло по верному пути. Часто в самостоятельных играх дети делают неправильные и даже вредные движения: спрыгивают со скамейки или бревна на всю стопу, почти на прямые ноги, бегают, отталкиваясь всей стопой от земли. В таких случаях надо применять различные приемы: самому включиться в игру, подсказать какой-нибудь близкий и понятный детям образ, которому бы они могли подражать (показать, как мягко прыгает кошка, как тихо летают птички).

Первые игры, которым надо обучать детей, не имеют определенного сюжета и правил. Ребенок просто выполняет простые и интересные задания: подходит и берет игрушку, подбегает к взрослому и смотрит, что спрятано у него в руке («Возьми флажок», «Беги ко мне», «Найди флажок»).

Надо соблюдать определенную последовательность в разучивании игр. Например, игра «Догони меня» проще, чем «Догоню тебя». В первом случае ребенок сам догоняет взрослого, во втором в игру уже вводится опасность быть пойманным. В этой игре ребенку приходится больше напрягать силы.

Постепенно игры должны становиться богаче по содержанию, по двигательным заданиям. Если вначале ребенок бежит за игрушкой в своем темпе, то по мере усвоения игры темп ему уже задается взрослым.

В летнее время игры, не имеющие сюжета, обогащаются различными движениями: прыжками, ползанием, лазаньем, метанием.

Приведем несколько подвижных игр для малышей 2—3 лет.

«Беги (иди) ко мне», «Принеси кубик

флажок, погремушку» — ребенок берет указанный предмет и приносит его взрослому.

«Догони меня», «Догони мяч» — ребенок бежит, стараясь догнать взрослого или мяч.

«По ровненькой дорожке, устали наши ножки» — ребенок ходит между двумя параллельно начерченными линиями и по сигналу «устали наши ножки» останавливается, затем продолжает ходьбу дальше.

«Поезд» — ребенок сидит на стуле, перед ним стоит пустой стул. Малыш изображает движение поезда — вращает руками, подражает голосом гудку. По сигналу взрослого «поезд останавливается», ребенок «выходит из поезда» и гуляет по комнате. По сигналу («гудок») снова садится, и игра продолжается.

«Найди флажок» — взрослый прячет флажок, а ребенок ходит по комнате в поисках его.

«Мой веселый звонкий мяч» — взрослый показывает, как высоко прыгает мяч, а ребенок подпрыгивает стоя на месте, а потом передвигаясь по комнате.

«Поймай комара» — ребенок «ловит комара», подпрыгивая на одной и другой ноге. Можно перемежать подпрыгивание с бегом по комнате.

«Лягушка» — ребенок прыгает на двух ногах, вначале не приседая. Затем положить на пол шнур, через который ребенок будет перепрыгивать и на короткое время приседать.

«Подлезь под веревку или пролезь в обруч» — ребенок подлезает под натянутую веревку, не становясь на колени, затем пролезает в обруч, который удерживает взрослый.

«Метание мяча» — на расстояние, в корзину, в спинку стула и т. п.

«Беги, лови» — взрослый подбрасывает мяч вверх, ловит его, затем отступает на несколько шагов, приговаривая: «Бросаю раз, бросаю два, бросаю три — беги, лови!» Ребенок старается поймать мяч, отскочивший от пола.

«Мячик поймай и мне отдай» — ребенок сидит на полу расставив ноги. Взрослый катит к нему мяч, который ребенок старается поймать и покатить обратно.

«Лови и бросай, упасть не давай» — взрослый бросает мяч ребенку, который, поймав мяч, бросает его обратно взрослому.

# Режим



Гимнастика может принести пользу только при соблюдении всего комплекса воспитательных мероприятий. С введением гимнастики особенно важно соблюдать режим дня, который является основой воспитания детей.

Правильный гигиенический режим — это определенный распорядок жизни ребенка. Он включает в себя ритмичное чередование нормального (различного в зависимости от возраста) количества часов суточного сна, бодрствования, приемов пищи и гигиенических мероприятий (водных процедур, воздушных ванн, прогулок, гимнастики, массажа и т. п.).

В каждом живом организме ритмично бьется сердце, происходит перистальтика кишок. Так же ритмично должны чередоваться периоды активной деятельности, отдыха и сна.

Правильный режим ребенка — оздоровительное и воспитательное мероприятие. В тех случаях, когда не соблюдается определенный режим, ребенок плохо ест, неспокойно спит.

Родителям необходимо совместно с врачом установить индивидуальный режим для своего малыша в зависимости от физиологических особенностей, возраста, развития, состояния здоровья и бытовых условий.

Основой режима является правильное чередование сна и бодрствования.

Общим правилом в режиме малышей до года является бодрствование непосредственно после кормления и сон перед следующим кормлением.

Целесообразно укладывать ребенка спать на свежем воздухе, правильно по сезону одетым. При таком сне решаются три важные задачи: 1) быстро наступает крепкий здоровый сон; 2) во время пребывания на свежем воздухе ребенок получает ультрафиолетовые лучи (особенно ранней весной), предохраняющие его от рахита; 3) при длительном пребывании на свежем воздухе повышается сопротив-

мость верхних дыхательных путей и легких, тем самым ребенок предохраняется от заболеваний гриппом и воспалением легких.

Большое значение имеет увеличение продолжительности периодов бодрствования, свидетельствующее о постепенном повышении работоспособности коры полушарий головного мозга, происходящем на первом году жизни ребенка сравнительно медленно.

Если период бодрствования излишне удлиняется, дети обычно становятся вялыми или возбужденными. Бодрствование через строго определенные (для различного возраста) отрезки времени должно сменяться достаточным (тоже разной длительности) отдыхом — сном. Всякое удлинение отрезка бодрствования, превышающее предел работоспособности мозга (или укорочение длительности отдыха — сна), может привести к истощению нервных клеток и нарушению высшей нервной деятельности.

Каждый ребенок, выспавшись перед кормлением, хорошо и спокойно съедает то, что ему полагается. После этого он находится в состоянии деятельного бодрствования, затем быстро засыпает и крепко спит до следующего кормления. Правильно воспитываемый малыш уже с 2—3 месяцев почти не плачет; в часы бодрствования он радостно двигается и играет, а в часы, установленные для сна, крепко спит.

В первые месяцы жизни организм детей постепенно приспосабливается к окружающей обстановке и привыкает к определенному режиму. Это происходит по мере развития у них коры головного мозга путем приобретения рефлекса на определенное время.

Для детей необходимо составлять режим дня, включая в него: питание, туалет, закаливание, физические упражнения, массаж и игры.

Примерный режим для ребенка от 1,5 до 3 месяцев: кормление 7 раз в день через 3 часа; бодрствование 5 раз по 1,5 часа; сон днем 4 раза по 1,5 часа, ночью — 10,5 часа.

С возрастом периоды бодрствования детей увеличиваются, поэтому в режим вносятся соответствующие изменения.

Примерный режим для ребенка 5—6 месяцев: кормление 5 раз в день через 4 часа; бодрствование 4 раза по 2 часа; сон днем 3 раза по 2 часа, а ночью — 10 часов.

В 9—10-месячном возрасте длительность дневного сна сокращается до 4—3,5 часа, а суточного сна до 14—13,5 часа. Дети уже могут не спать до 2,5—3,5 часа подряд.

Дети старше 9—10 месяцев спят днем 2 раза и бодрствуют 3 раза.

При переходе с одного режима на другой ребенку обычно требуется несколько дней, чтобы привыкнуть к новому распорядку.

Во время бодрствования детям необходимы полноценное питание, хороший гигиенический уход и закаливание. Гимнастика, способствующая росту и образованию двигательных навыков ребенка, включается в режим 1—2 раза в первой половине дня.

У детей от 1 года до 3 лет режим несколько иной. Дети спят днем только 2 раза. С 1 года 2—3 месяцев они уже бодрствуют 3—4 часа подряд. Постепенно период бодрствования удлиняется, и в возрасте 1 года 8—10 месяцев дети могут бодрствовать подряд несколько (4,5—5) часов. Конечно, распределение часов сна в течение суток может меняться.

Дети от 1 года 2 месяцев до 1 года 10 месяцев должны спать всего 13—13,5 часа, из них 3—3,5 часа днем.

Дети 1,5 года могут спать днем 1 раз. Дети старше 1 года 8 месяцев могут активно бодрствовать без признаков утомления 5—5,5 часа, а более старшие дети — даже 6,5 часа.

Дети 2,5—3 лет спят по 12—12,5 часа, из них днем 2—2,5 часа.

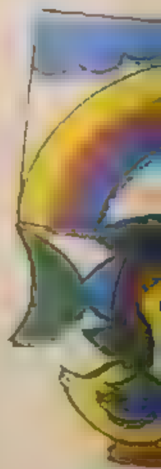
Переводить ребенка с одного режима на другой необходимо постепенно, учитывая, что приспособление к новому режиму продолжается в течение нескольких дней.

Воздушные ванны, обтирания водой, прогулки на свежем воздухе и другие формы закаливания укрепят организм малыша.

Установленный индивидуальный режим ребенка необходимо соблюдать точно, но не формально. В отдельных случаях (при плохом самочувствии ребенка, повышенной раздражительности, болезни и т. п.) необходимо разумно отойти от принятого порядка и обязательно показать ребенка врачу.

В понятие «режим» включается также соблюдение ряда гигиенических правил.

Кроватку ребенка обязательно надо поставить в чистом углу, не загроможденном мебелью, у сухой стены, где свободен доступ воздуха и света. Кровать должна быть удобной, с опускающимися боковыми стенками, сделанными из частых перекладин. Рекомендуется приобрести матрасик и плоскую подушку из волоса или морской травы. Чрезмерно мягкий матрас и особенно перина могут вызвать



перегревание ребенка, а также привести к искривлению позвоночника.

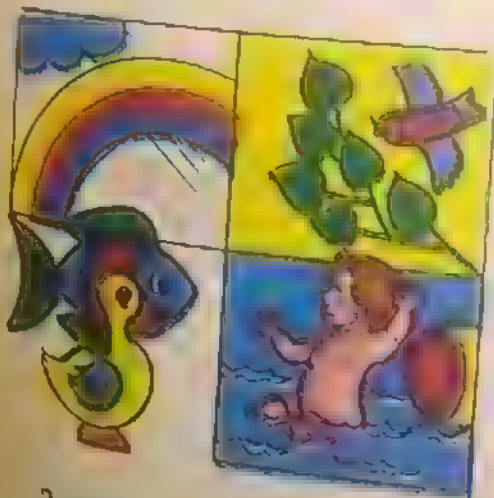
Одежда ребенка (распашонка, рубашка, ползунки, чулочки и прочее) должна быть достаточно свободной, чистой, хорошо проглаженной, сделанной из мягкого воздухопроницаемого материала, без грубых швов.

При пеленании руки детей надо оставлять свободными. Не следует пользоваться дома детскими конвертами, которые также сковывают движения ребенка.

Особенно тщательный уход нужен за кожей детей. Ведь кожа маленького ребенка очень нежна, тонка и легкоранима. В ней сильно развита сеть кровеносных сосудов; ее верхний роговой слой легко слущивается и повреждается. При невнимательном уходе на коже у детей часто возникают опрелости, царапины, ссадины, потница. Кожа ребенка всегда должна быть чистой, мягкой, эластичной, розоватого оттенка, приятной, бархатистой на ощупь. Чтобы кожа была чистой, ребенка следует ежедневно купать в течение первого полугодия жизни и через день во втором полугодии.

В комнате, где находится ребенок, всегда должен быть чистый воздух. Поэтому следует не менее 5—6 раз в день проветривать помещение, открывая форточку, фрамугу или окно, в зависимости от времени года.

Для оздоровления и закаливания ребенка огромное значение имеют прогулки на свежем воздухе, воздушные и солнечные ванны, обтирание и купание, проводимые по указанию врача.



## Закаливание

Закаливание способствует правильному развитию ребенка, укреплению его здоровья и повышению сопротивляемости организма вредным влияниям окружающей среды. Под воздействием различных раздражений, получаемых ребенком из внешнего мира, в его организме вырабатывается

способность без вреда для здоровья переносить изменяющиеся условия жизни. Закаленный организм быстро приспосабливается к колебаниям внешней температуры (к жаре, холоду, ветру, дождю), к физической нагрузке и т. п.

У здоровых, закаленных детей всегда цветущий вид, хороший аппетит, спокойный сон. Они могут без вреда для здоровья даже зимой долго находиться у открытого окна или форточки, хорошо переносят обтирание и обливание прохладной водой. Такие дети редко болеют катаром верхних дыхательных путей, гриппом, воспалением легких, ревматизмом. Кроме того, они реже, чем незакаленные дети, заражаются инфекционными болезнями (корью, скарлатиной, коклюшем, дифтерией), а если и болеют, то переносят болезни легче и почти без осложнений.

Лучшие средства закаливания — воздух, солнечные лучи и вода. Изменения температуры — очень сильный раздражитель. Они ведут к образованию соответствующих условных рефлексов, при помощи которых организм ребенка приспосабливается к воздействиям внешней среды.

Кора головного мозга, особенно в раннем возрасте, обладает так называемой пластичностью, т. е. способностью приспосабливаться к различным раздражениям, поступающим из внешнего мира. Каждое раздражение, попадая через воспринимающие нервные окончания в кору головного мозга, вызывает возбуждение определенного участка и оставляет в нем след. При последующих повторных раздражениях, например холодным воздухом, солнечными лучами или водой, происходит как бы наслаивание следов и образование временных связей, т. е условных рефлексов. Работа всех систем организма, приспосабливаясь к новым раздражениям, перестраивается, и мы говорим, например, о том, что ребенок привыкает к холоду.

Кора головного мозга регулирует образование и расходование тепла в организме. Если родители постепенно не приучат ребенка к воздействию различных температур, то его нервная система не получит соответствующей тренировки, не сможет обеспечить необходимую регуляцию тепла в организме при резких колебаниях температуры. Поэтому возникает переохлаждение или перегревание организма, ведущее к различным заболеваниям.

У закаленного ребенка воспитывается привычка переносить холод или жару. Его нервная система приспосабливается к колебаниям температуры внешней среды. Кора головного мозга быстро уравновешивает образование и расходование тепла в организме и не допускает тех болезненных состояний, которые возникают у незакаленных детей.

У закаленного ребенка образуются полезные условные рефлексы. Они проявляются, например, при раздевании и подготовке ребенка к обтиранию или обливанию прохладной водой: в это время у него изменяется дыхание, кровообращение, состояние кожного покрова, повышается обмен веществ и резко увеличивается выработка тепла в организме. Такой рефлекс как бы предупреждает события и обеспечивает высокую сопротивляемость ребенка холоду. Все внутренние ресурсы самозащиты быстро мобилизуются для предохранения организма ребенка от переохлаждения.

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении основных принципов закаливания: индивидуального подхода при выборе процедур, постепенности, а также при систематичности и постоянстве закаливания. Не менее важен учет эмоционального состояния ребенка в момент проведения процедуры.

Выбирая закаливающие процедуры для ребенка, следует учитывать его индивидуальные особенности: состояние здоровья, физическое и психическое развитие, поведение и реакции на окружающие условия. Состояние здоровья оценивается с учетом перенесенных заболеваний, соответствия развития возрасту, правильности кормления на первом году жизни и питания в последующие годы.

Здоровые, правильно развивающиеся дети закаляются быстрее и эффективнее. Детей часто болеющих, ослабленных надо закалять очень осторожно: внимательно наблюдать за характером ответных реакций ребенка, постоянно консультироваться с врачом. Но ни в коем случае нельзя лишать ослабленного ребенка закаливания, так как именно ему оно необходимо для оздоровления.

Закаливающие процедуры не только повышают сопротивляемость к холоду, но и способствуют улучшению регулирующей функции коры головного мозга. Преобладание процессов возбуждения в центральной нервной системе сопровождается повышенной тратой энергии, быстрой утомляемостью, что ведет к истощению нервной системы и отрицательно сказывается на развитии ребенка. Поэтому таким детям закаливание возбуждающими процедурами может принести вред; им показаны только успокаивающие процедуры, например обтирание, теплые ванны перед сном.

Детям, у которых преобладают процессы торможения, не проявляющим интереса к подвижным играм, сонливым, которые много спят и медленно пробуждаются, полезны бодрящие процедуры, такие, как общее обливание или душ после сна.

Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если силу действия закаливающего фактора (воздуха, воды, солнечной радиации) увеличивать постепенно. Это особенно важно для детей раннего возраста и ослабленных (недоношенных, страдающих гипотрофией и рахитом).

Скорость перехода от менее сильных воздействий к более сильным определяется состоянием каждого ребенка, его реакцией на данное воздействие. В начале закаливания каждая процедура сопровождается непосредственной ответной реакцией сердечно-сосудистой и дыхательной систем. По мере повторения одних и тех же процедур, например обливания водой одинаковой температуры, эта реакция ослабевает и совсем угасает. При увеличении силы раздражителя, например при обливании более холодной водой, та же реакция вновь возникает. Чтобы избежать переохлаждения, нельзя очень резко снижать температуру воды или воздуха, но в то же время надо учитывать, что и незначительное снижение не дает положительного эффекта.

В каждом отдельном случае необходимо уметь выбирать среднее между чрезмерно сильным и чрезмерно слабым воздействием. О правильности выбора свидетельствует реакция органов дыхания — кратковременное, непосредственно следующее за процедурой учащение и углубление дыхания и ощутимое, также кратковременное, учащение пульса. Если кроме указанных признаков появляются дрожание, «гусиная» кожа, бледность покровов, синюшность губ, т. е. признаки переохлаждения, то надо немедленно вытереть ребенка мягким полотенцем и сделать массаж до легкого порозовения кожи.

Закалять детей надо постоянно. Повторять процедуры следует систематически в одно и то же время суток, так как неподкрепляемый условный рефлекс исчезает. Закаливающие процедуры нельзя отменять даже при легких заболеваниях детей, не сопровождающихся значительным ухудшением их общего состояния. В таких случаях надо применять слабодействующие процедуры, менее сильные раздражители: обливание заменять обтиранием, используя воду на 2—3° теплее той, какую применяли, когда ребенок был здоров. После выздоровления ребенка температуру вновь постепенно следует снизить.

По мере изменения условий, связанных с характером погоды, закаливающие процедуры надо не отменять, а несколько изменять. Например, общую воздушную ванну, применявшуюся в жаркие дни, при похолодании заменить прогулкой с частичным обнажением только рук и ног.

Во время проведения закаливания необходимо учитывать эмоциональное состояние ребенка, потому что от общей настроенности нервной системы зависит эффективность проводимых мероприятий. При бодром, жизнерадостном настроении ребенка регулирующая функция нервной системы улучшается, легче вырабатываются условные связи и быстрее достигается общий положительный эффект закаливания.

Особенно важно учитывать настроение у маленьких детей. Если во время первой процедуры закаливания малыш ведет себя спокойно, то в дальнейшем он будет всегда принимать процедуру охотно. Если же ребенок чем-то расстроен, его надо предварительно успокоить. Проводить процедуру с плачущим ребенком нельзя, так как может выработаться отрицательная условная связь и в дальнейшем попытки продолжать закаливание будут вызывать у ребенка плохое настроение и отрицательные реакции.

Совершенно необходим постоянный контроль врача за здоровьем детей при воздействии на них воздуха, солнца и воды. Только врач при систематическом наблюдении сможет определить характерные особенности организма ребенка и установить для каждого из них дозировку всех видов закаливания.

Закалять малышей рекомендуется с первых же недель их жизни. Мероприятия по закаливанию состоят из закаливания воздухом (прогулок, воздушных ванн в комнате и на улице и сна на открытом воздухе); водных процедур (обтирания, обливания, купания) и, по особому разрешению врача, солнечных ванн.

Остановимся кратко на различных формах закаливания.

З а к а л и в а н и е  в о з д у ш н ы м и  п р о ц е д у р а м и. Общие и местные воздушные ванны должны предшествовать другим видам закаливания.

Закаливание воздухом проводится постоянно и систематически. Помещение, где находится ребенок в холодное время года, проветривать непродолжительное время 5—6 раз в сутки, в теплое время года — круглые сутки. В помещении должна поддерживаться следующая температура воздуха: для грудных детей +22—20°; для детей от 1 года до 3 лет +19—18°.

Необходим правильный подбор одежды, обеспечивающий состояние теплового комфорта каждому ребенку. Своевременная смена одежды предупреждает избыточное охлаждение и перегревание.

Воздушные ванны (полное или частичное обнажение кожных покровов) могут быть короткими (от 3—4 до

8—10 минут при каждом пеленании или смене одежды) и более продолжительными (при проведении массажа и гимнастики).

Важно правильно организовать прогулки детей во все времена года, чередуя спокойную и подвижную их деятельность. Прогулки надо начинать со здоровыми детьми с 2-недельного возраста при температуре воздуха не ниже —10—12°. При более низкой температуре или ветреной погоде необходимо сперва приучить детей к холодному воздуху в комнате. Для этого ребенка следует одевать как для прогулки и класть в кровать или коляску у открытой форточки.

Зимой прогулки нужно начинать в ясные и тихие дни, а в дальнейшем гулять с ребенком в любую погоду. Первые прогулки продолжаются 15—20 минут, а затем постепенно удлиняются.

Расстояние прогулок с детьми старше года надо постепенно увеличивать, считаясь с силами и развитием детей. С 1,5—2-летними надо уходить недалеко от дома. Время непрерывной ходьбы с 5—10 минут следует постепенно довести до 15 минут в один конец, но с обязательным отдыхом (5—10 минут) перед возвращением. С 2—3-летними детьми можно начинать прогулки с 10—15 минут в один конец и доводить их до 20 минут, но тоже с обязательным отдыхом сидя. Постепенно время прогулки можно довести до 30—40 минут.

Правильно, тепло одетый ребенок должен находиться на воздухе ежедневно и в любую погоду (в средней полосе при температуре воздуха не ниже —15°). В теплую летнюю погоду ребенка можно держать целый день на свежем воздухе, в тени.

Ребенка для прогулки следует одевать в соответствии с погодой, так, чтобы тельце его не перегревалось и не охлаждалось; лицо оставляют открытым. Ребенка особенно утомляет тяжелая, чрезмерно теплая одежда, а также неподходящая по размерам и неправильно надетая обувь (подвернувшаяся стелька, порванный шнурок).

В зимнее время особенно важно, чтобы дети во время прогулки двигались, а активность их движений во многом определяется одеждой. Зимняя одежда — из теплой, мягкой, воздухопроницаемой ткани. Покрой одежды должен быть свободный, не стесняющий движений.

Совершенно неоправданно стремление родителей как можно теплее одеть ребенка — на него надевают по нескольку кофточек, штанишек, платков. Это, естественно, ограничивает движения. Мало того, длительная процедура

одевания обычно утомляет ребенка еще до начала прогулки.

Одним из показателей состояния теплового комфорта являются теплые и сухие стопы ребенка. При начинающемся переохлаждении они бывают холодными, при перегревании — влажными от пота, горячими. Для прогулок зимой детей надо обувать в сухие чистые чулки, валенки с галошами или теплые боты. Незакаленному ребенку при морозе —10—15° нужно дополнительно надевать шерстяные носки. После прогулки детям рекомендуется снимать теплую обувь и надевать легкие туфли или тапочки. Такая смена обуви также один из элементов закаливания.

Каждая мать, выходя с ребенком на прогулку, должна брать для него запасную пару варежек, помня о том, что в мокрых варежках кисти рук охлаждаются очень быстро и это может быть причиной общего охлаждения.

Слишком теплая одежда мешает правильному потоотделению, задерживает кожные испарения, с которыми организм выводит и некоторые вредные вещества. Излишнее укутывание приводит к изнеженности, вялости, к тому, что ребенок может заболеть от малейшего ветерка. Тяжелая, не по сезону одежда, тесная обувь сковывают движения малыша. В связи с этим не удовлетворяется потребность в движении, он становится капризным, раздражительным, слезливым.

Воздушные ванны начинают проводить с 1,5—2-месячными детьми в комнате при температуре воздуха не ниже +20°.

Раздетого ребенка на 2—3 минуты кладут в кроватку или на стол, подстелив чистую пеленку. Воздушные ванны проводят 2—3 раза в день начиная с 1—2 минут и доводят до 4 раз в день по 10—15 минут.

Во время воздушной ванны ребенка надо несколько раз поворачивать со спины на живот и обратно. Важно следить за тем, чтобы малыш не переохлаждался.

С трехмесячного возраста летом при температуре не ниже 20—22° можно перенести воздушные ванны на открытый воздух. Проводить их надо в тени, в хорошо защищенном от ветра месте, сначала 3—5 минут, а затем постепенно довести их продолжительность до 20—30 минут.

Свежий воздух хорошо укрепляет организм ребенка, обеспечивает ему спокойный сон и предохраняет от различных заболеваний. Надо, чтобы малыш ежедневно проводил на воздухе несколько часов.

Детям грудного возраста рекомендуется круглый год спать днем на открытом воздухе. Место для сна следует выбирать в зависимости от температуры воздуха и погоды.

Ребенка укладывают спать в защищенном от ветра месте, а при ненастной погоде (дожде, снеге) — под крышей: на балконе, террасе, веранде и т. п.

Летом малыша укрывают легким одеяльцем, весной и осенью — одним или двумя байковыми одеялами (в зависимости от погоды). Зимой его укладывают спать в специальный стеганый мешок-конверт со шлемом. Такой мешок может заменить ватное одеяло и шерстяной чепчик. Лицо ребенка всегда должно быть открытым.

При закаливании водными процедурами применяют обтирание, обливание и купание.

Все закаливающие процедуры, связанные с применением воды, оказывают положительное воздействие только при соблюдении соответствующих правил. Так, выбирать средства закаливания водой необходимо с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей; начинать закаливание следует со слабодействующих процедур и постепенно переходить к сильнодействующим; снижать температуру воды надо постепенно, с учетом возраста и состояния ребенка; закаливающие процедуры важно проводить систематически, в одно и то же время дня; для повышения эффективности процедуры необходимо обеспечить хорошее настроение ребенка во время ее проведения.

Наиболее нежной и простой процедурой является обтирание тельца малыша мягкой варежкой или губкой, смоченной в соленой воде (одна чайная ложка соли на стакан кипяченой воды) 33—35°. Постепенно к концу года температуру воды снижают до комнатной (28°).

Обтирание начинают детям 2—3-месячного возраста и проделывают его следующим образом: сначала обтирают руки и тут же вытирают их насухо, затем таким же образом ноги, грудь, живот и спину. Летом очень полезно обливать ребенка слегка теплой водой из кувшина.

Купать детей до 6-месячного возраста следует ежедневно, в лежачем положении, а после полугода — через день, в положении сидя. Делать это лучше всего вечером, перед ночным сном. Температура воды 35—37°; продолжительность купания от 3—4 до 7—8 минут.

Купать ребенка надо бережно, не спеша, все время разговаривая с ним и предоставляя возможность поплескаться в воде, а с 8—9 месяцев — поиграть игрушками. Особенно осторожно нужно обливать ребенка, направляя струю воды не на голову, а на плечи и тело. Вытирать детей следует мягким полотенцем или простынкой, тщательно осушая кожные складки.

Температура воды при купании детей старше 1 года

35—36°, продолжительность ванны 10 минут. Детей старше 2 лет можно купать уже 2 раза в неделю.

Все водные процедуры надо проводить так, чтобы они были приятны ребенку. Если он дрожит, синеет и плачет, то их следует немедленно прекращать.

Детей 2—3 лет летом полезно обливать из лейки в течение 20—30 секунд и после этого энергично вытирать. Температура воды с 34—36° следует постепенно доводить до 25—27°. Лейку следует поднимать всего на 6—8 см от тела ребенка и лить воду на плечи, грудь, спину. Голову обливать не рекомендуется.

Солнечные ванны — могучее средство укрепления организма детей. Под влиянием солнечных лучей погибает большинство болезнетворных микробов. Солнце оказывает на организм ребенка не только тепловое, но и сильное химическое воздействие. Его ультрафиолетовые лучи улучшают качественный состав крови, общий обмен веществ, повышают усвояемость питательных веществ. В результате облучения солнцем резко повышается способность организма ребенка противостоять различным заболеваниям, особенно рахиту. При закаливании детей солнечными лучами необходимо руководствоваться следующими правилами:

облучению солнцем должно предшествовать закаливание воздушными ваннами и водными процедурами, так как солнце действует на организм гораздо сильнее, чем вода и воздух;

солнечные ванны надо проводить во время прогулки, в процессе игры и обязательно заканчивать воздушной ванной;

на первом году жизни ребенка допустимы только отраженные и рассеянные солнечные лучи (светотень);

постепенность усиления закаливающего действия солнца обеспечивается подбором одежды: вначале ребенка одевают в рубашку с короткими рукавами, затем, через 2—3 дня, в майку и только спустя еще 2—3 дня в одни трусики; голова всегда должна быть защищена от солнца панамой или шапочкой с козырьком;

в жаркий полдень, когда солнце в зените, солнечные ванны проводить нельзя;

при появлении первых признаков перегревания (покраснение лица, потливость) ребенка надо немедленно увести в тень, умыть, попоить кипяченой водой и разрешить ему спокойную игру. Чрезмерное солнечное облучение вредно отражается на состоянии здоровья и развитии детей.

Следует помнить, что солнечные ванны допустимы только с разрешения детского врача. Их можно начинать с

детьми 3—4-месячного возраста. Подвергать детей действию солнечных лучей следует осторожно, так как нежная кожа и весь организм их очень чувствительны.

### Схема воздушных и солнечных ванн и обливаний

| День применения ванн | От 3 до 6 месяцев. При температуре воздуха в тени 23—25° | | От 6 до 12 месяцев. При температуре воздуха в тени 22—23° | | | От одного года до двух лет. При температуре воздуха в тени 20—22° | | | От двух до трех лет. При температуре воздуха в тени 18—20° | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Продолжительность воздушной ванны, мин | Температура воды для обливаний | Продолжительность солнечной ванны, мин | Температура воды для обливаний | Температура воды для обливаний | Продолжительность воздушной ванны, мин | Продолжительность солнечной ванны, мин | Температура воды для обливаний | Продолжительность воздушной ванны, мин | Продолжительность солнечной ванны, мин | Температура воды для обливаний |
| 1-й | 1 | 36 | 2 | 2 | 36 | 5 | 2 | 36 | 5 | 2 | 36 |
| 2-й | 2 | 36 | 4 | 2 | 36 | 5 | 4 | 35 | 5 | 4 | 35 |
| 3-й | 3 | 36 | 6 | 2 | 36 | 5 | 6 | 35 | 10 | 6 | 34 |
| 4-й | 4 | 36 | 8 | 4 | 36 | 10 | 8 | 34 | 10 | 8 | 33 |
| 5-й | 5 | 35 | 10 | 4 | 35 | 10 | 10 | 34 | 15 | 10 | 32 |
| 6-й | 5 | 35 | 10 | 4 | 35 | 10 | 10 | 33 | 15 | 12 | 32 |
| 7-й | 6 | 35 | 12 | 6 | 34 | 15 | 12 | 33 | 20 | 14 | 31 |
| 8-й | 6 | 35 | 12 | 6 | 34 | 15 | 12 | 32 | 20 | 16 | 31 |
| 9-й | 7 | 34 | 14 | 6 | 34 | 15 | 14 | 32 | 25 | 18 | 30 |
| 10-й | 7 | 34 | 14 | 8 | 33 | 20 | 14 | 31 | 25 | 20 | 30 |
| 11-й | 8 | 34 | 16 | 8 | 33 | 20 | 16 | 31 | 30 | 22 | 29 |
| 12-й | 8 | 34 | 16 | 8 | 33 | 20 | 16 | 31 | 30 | 24 | 29 |
| 13-й | 9 | 33 | 18 | 10 | 32 | 25 | 18 | 30 | 35 | 26 | 28 |
| 14-й | 9 | 33 | 18 | 10 | 32 | 25 | 18 | 30 | 35 | 28 | 28 |
| 15-й | 10 | 33 | 20 | 10 | 32 | 25 | 20 | 30 | 40 | 30 | 27 |
| 16-й | 10 | 33 | 20 | 12 | 31 | 30 | 20 | 29 | 40 | 30 | 27 |
| 17-й | 11 | 32 | 22 | 12 | 31 | 30 | 22 | 29 | 45 | 32 | 26 |
| 18-й | 11 | 32 | 22 | 12 | 31 | 30 | 22 | 29 | 45 | 32 | 26 |
| 19-й | 12 | 32 | 24 | 14 | 30 | 35 | 24 | 28 | 50 | 34 | 25 |
| 20-й | 12 | 32 | 24 | 14 | 30 | 35 | 24 | 28 | 50 | 34 | 25 |
| 21-й | 13 | 31 | 26 | 16 | 30 | 35 | 26 | 28 | 55 | 36 | 24 |
| 22-й | 13 | 31 | 26 | 16 | 29 | 40 | 26 | 27 | 55 | 36 | 24 |
| 23-й | 14 | 31 | 28 | 18 | 29 | 40 | 28 | 27 | 60 | 38 | 23 |
| 24-й | 14 | 31 | 28 | 18 | 29 | 40 | 28 | 27 | 60 | 38 | 23 |
| 25-й | 15 | 30 | 30 | 20 | 28 | 45 | 30 | 26 | 60 | 40 | 22 |

П р и м е ч а н и я: 1. В схеме указаны предельные сроки длительности воздушных и солнечных ванн и нижняя граница температуры воды для обливаний; этих норм и надо придерживаться, пока ребенок не перейдет в следующую возрастную группу, где число процедурных дней превысит указанное в схеме.

2. Воздушные ванны физически крепким детям, особенно в жаркое время года, целесообразно проводить два раза в течение суток.

В средней полосе лучше всего применять солнечные ванны с 9 до 11 часов утра, так как в это время тепловое действие солнца еще невелико, а количество наиболее полезных ультрафиолетовых лучей максимально.

Для облучения солнцем раздетого ребенка укладывают на мягкую подстилку; головку покрывают белой тканью. Действию солнца подвергают поочередно то одну часть тела, то другую (спину, бока, грудь и живот).

Детям 3—6 месяцев рекомендуются солнечные ванны при температуре воздуха в тени не ниже 20—23°; продолжительность ванны 2—10 минут. После каждой ванны проводится обливание водой 30—35°. Дети 6—12 месяцев могут получать солнечные ванны при температуре в тени не ниже 13—20°; продолжительность ванны от 5 до 20 минут, температура воды 28—32°.

Правильно проводимое закаливание — один из важнейших элементов гигиенического режима детей.

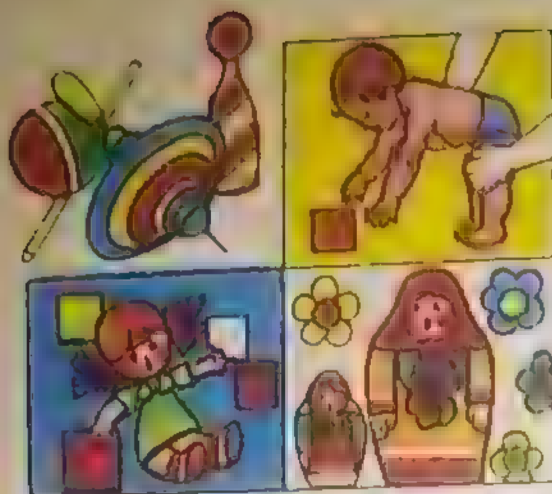
Для ориентации при проведении различных видов закаливания в зависимости от возраста малышей и дней проведения процедур приводим схемы по А. Ф. Туру (1974 г.).

Таким образом, под закаливанием детского организма следует понимать систему мероприятий, повышающих выносливость и сопротивляемость организма вредным влияниям.

Эти мероприятия проводятся систематически по определенному плану. Необходимо пользоваться для закаливания самыми разнообразными средствами. Результаты закаливания не могут быть полноценными, если, например, ребенка обтирают прохладной водой, но боятся часто проветривать помещение или прогулок в пасмурную погоду; или же делают детям в летние теплые дни солнечные ванны, но не разрешают ходить по траве, по влажному песку.

Закалять детей нужно обязательно в течение круглого года.

Различные формы закаливания, особенно воздушные ванны и прогулки, необходимо сочетать с гимнастическими упражнениями, разнообразными играми, забавами и развлечениями.



# Физкультура как профилактика заболеваний

Не все дети растут и развиваются правильно. У одних появляются признаки рахита и гипотрофии, у других — склонность к ожирению, запорам, у третьих — слабость связочно-мышечного аппарата в виде плоскостопия или различных нарушений осанки, иногда пупочной грыжи. Особенного внимания требуют дети, ослабленные за время болезни, а также дети с врожденными пороками развития органов движений: врожденным вывихом бедра, мышечной кривошеей, косолапостью.

Во всех этих случаях нарушается нормальная жизнь ребенка, в связи с чем могут появиться отклонения в здоровье, физическом развитии, нередко выявляются ограничения движений.

Родителям нельзя упускать время. Посоветовавшись с врачом, необходимо начать заниматься физкультурой, которая крайне необходима ребенку.

Гимнастика в сочетании с массажем особенно полезна малоподвижным детям с плохим аппетитом, общей вялостью мышц.

Освобождать детей от занятий физическими упражнениями можно только временно, на период острого заболевания, при повышении температуры и плохом самочувствии.

Кратко остановимся на отдельных болезнях, при которых массаж и гимнастика являются основными средствами профилактики и лечения.

## Рахит

Чаще всего рахитом болеют дети (особенно недоношенные) в возрасте до трех лет.

Признаками рахита являются появившееся у ребенка беспокойство, плохой сон, ухудшение аппетита, потливость головки, изменения в нервной системе.

У малыша, страдающего рахитом, дряблые мышцы, вздутый живот, вялое, медленно сокращающееся сердце.

Если вовремя не принять профилактических мер, болезнь может прогрессировать — кости у ребенка будут становиться мягкими и чрезмерно гибкими из-за плохого пропитывания солями кальция и фосфора, грудная клетка деформируется, сдавливаясь с боков и выпячиваясь вперед («куриная грудь»), что приведет к нарушению дыхательной функции легких (кислородному голоданию и частым воспалениям легких). При чрезмерной мягкости костей могут искривиться ноги, позвоночник, может образоваться рахитический горб.

При тяжелых формах рахита, сопровождающихся ломкостью и болезненностью костей, занятия физкультурой противопоказаны.

В нашей стране осуществляются широкие профилактические мероприятия, благодаря которым тяжелые формы рахита встречаются крайне редко. Советская медицина обладает надежными средствами для предупреждения и лечения рахита. Это в первую очередь улучшение социальных условий жизни, предоставление женщинам до и после родов длительного отпуска, во время которого они имеют возможность много гулять с ребенком, заниматься с ним физическими упражнениями, полноценно питать его (по назначению врача — фруктовыми и овощными соками, рыбьим жиром, витамином D и пр.) и закалять.

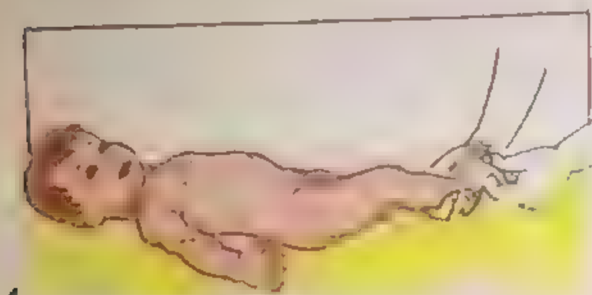
Проводить физические упражнения и массаж с детьми, имеющими признаки рахита, необходимо очень осторожно, обязательно советуясь с врачом.

Массаж полезен во все периоды болезни рахитом, но выполнение его требует особой осторожности ввиду размягчения и податливости ребер (в местах перехода хряща в кость образуются утолщения — «четки»); слабые кости рук и ног подвержены переломам. Чем выраженнее проявления рахита, тем осторожнее следует заниматься гимнастикой; необходимо избегать движений, которые могут привести к усилению искривлений или растяжению связочного аппарата.

Из-за плохой способности ребенка удерживать головку вертикально необходимо проделывать все упражнения в горизонтальном положении; не следует ставить ребенка на ножки. По мере выздоровления, наоборот, надо стимулировать у него естественные движения в виде ходьбы, во время которой усиленно функционируют мышцы-разгибатели. Это поможет выпрямить ноги и предупредить их искривление.

Большое профилактическое значение для предупрежде-

ния искривлений имеет укладывание ребенка на живот, способствующее расширению нижней части грудной клетки и выравниванию боковых вдавливаний; кроме того, в этом положении укрепляются мышцы спины и выпрямляется позвоночник в поясничном отделе. Лучше всего каждые 40—60 минут укладывать детей на живот на жесткий щит, положенный в кроватку, но не ранее чем через 30—40 минут после еды. Слабым детям под грудь на уровне локтевых


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10

Рис. 69



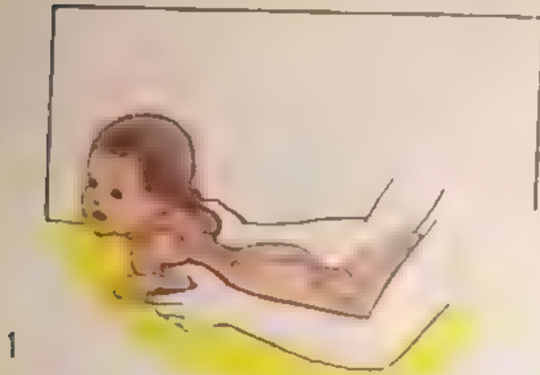

*Рис. 70*

суставов кладется специальный валик с песком, на котором они должны лежать начиная с 3—4 до 8—10 минут по 3—5 раз в день.

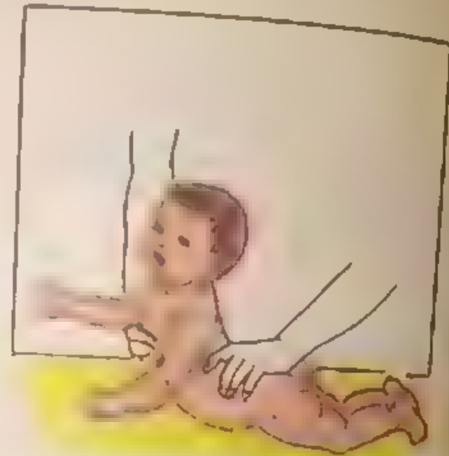
Приводим ряд специальных приемов массажа и упражнений при рахите. Необходимо обращать внимание на укрепление тех мышечных групп, которые при рахите особенно поражаются. Это разгибатели ног, мышцы, выпрямляющие спину, отводящие назад плечи, сближающие лопатки, и, наконец, мышцы брюшного пресса.

Учитывая, что у детей, страдающих рахитом, слабо выражены статические функции и опорные реакции, необходимо уделять особое внимание массажу ног, особенно стоп.

Наиболее эффективные приемы массажа при рахите (рис. 69): поглаживание и растирание пальчиков ног (1); растирание и разминание голеней (2) и бедер(3); поглаживание (4) и растирание (5) рук; поглаживание прямых (6) и косых (7) мышц живота; поглаживание (8) и растирание (9) мышц спины; похлопывание ягодиц (10).



1

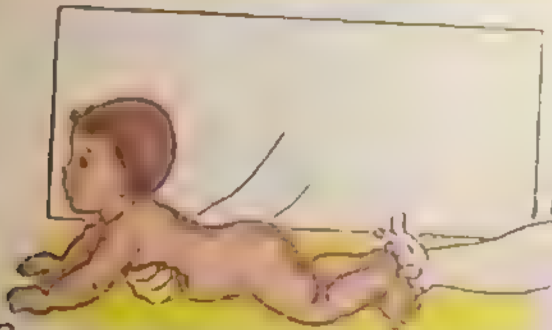


5



2

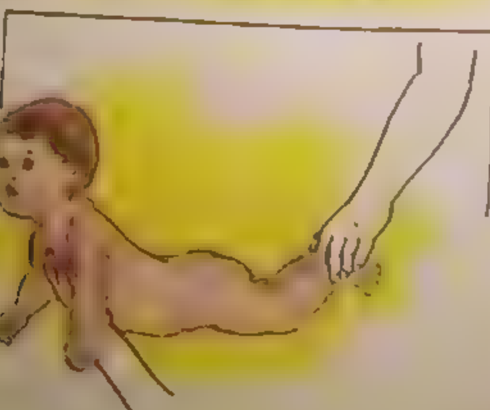




3



6



4



Рис. 71

Применение физических упражнений в занятиях с детьми, у которых наблюдаются признаки рахита, также требует большой осторожности. Нельзя проводить такие упражнения, к выполнению которых нервно-мышечный аппарат малыша еще не подготовлен.

По мере роста и развития детей движения должны усложняться; нужна определенная система в чередовании упражнений, так как длительная активность одних и тех же групп мышц ведет к их утомлению. Следует уделять большое внимание укреплению мышц живота и спины и особое место отводить дыхательным упражнениям.

Упражнения при рахите для укрепления мышц живота проводятся в исходном положении лежа на спине (рис. 70): сгибание ног (1); «велосипед» (2); переход в положение сидя (3), «парение» на спине (4); вставание на ноги с помощью (5); поднимание игрушки (6); ходьба на четвереньках (7).

Упражнения для укрепления мышц спины проводятся в исходном положении лежа на животе (рис. 71): отведение плеч назад (1); рефлекторное разгибание спины, лежа на боку (2); ползание (3); «парение» на животе (4); прогибание спины (5); прогибание верхней (6) и нижней части туловища в положении лежа на груди; прогибание туловища, лежа на спине (7).

Советуем применять эти специальные упражнения только в сочетании с общеразвивающими упражнениями, о которых говорилось выше.

Не следует забывать также, что для профилактики рахита кроме гимнастики огромное значение имеют ежедневные прогулки, сон на воздухе, а также тщательный гигиенический уход за детьми: ванны, обтирания, летом свето-воздушные ванны на воздухе.

## Гипотрофия

Гипотрофия — это истощение организма, вызываемое хроническим расстройством питания в результате нарушений желудочно-кишечного тракта, перенесенной инфекции и грубых нарушений гигиенического и двигательного режима.

Признаком гипотрофии являются уменьшение подкожно-жирового слоя, прекращение повышения веса, вялость мускулатуры, замедление роста, бледность и сухость кожи, нарушение теплового обмена, снижение общей сопротивляемости организма. Ребенок становится вялым, малоподвижным.

По отставанию веса от нормы принято различать три

степени гипотрофии: при 1-й вес может быть меньше нормы на 20%; при 2-й — на 40%; а при 3-й — более 40%.

У детей, страдающих гипотрофией, наблюдается нарушение тургора тканей, что неизбежно влечет за собой нарушение статических функций (дети позже обычного начинают сидеть и стоять). Вот почему, как уже указывалось выше, таким детям полезны упражнения только из исходного горизонтального положения.

Мышечный тонус при гипотрофии нарушается в связи с чем преимущественно рекомендуется массаж в виде поглаживаний. Учитывая то, что при гипотрофии рефлекторная возбудимость понижена, следствием чего является заторможенность и вялость, упражнения таким детям противопоказаны, приходится ограничиваться лишь приемами массажа. Во втором полугодии жизни, когда проявления гипотрофии снижаются, можно включать в занятия пассивные движения.

В занятиях рекомендуется выполнять следующие упражнения из исходного положения [illegible] на спине:

1) массаж рук; 2) скрещивание [illegible] на груди; 3) массаж ног; 4) «скользящие шаги»; 5) [illegible] со спины на живот при поддержке за правую [illegible] спины; 7) массаж живота; 8) сгибание и раз[illegible]; 9) сгибание и разгибание ног; 10) поворот со спи[illegible] живот при поддержке за левую руку; 11) массаж [illegible] поднимание прямых ног; 13) массаж грудной клетки.

Для ребенка с признак[illegible]трофии больше одного специального комплекса [illegible], так как при правильных занятиях и проведении общего лечения гипотрофия через 3—4 недели исчезает. Малыш станет активнее, и постепенно можно начать [illegible] ним выполнять один из комплексов упражнений, предназначенных для здоровых детей.

Если у детей с явлениями гипотрофии выявляется нарушение отдельных органов тела, например кривошея, плоскостопие, нарушения осанки и склонность к запорам, то не обязательно применять упражнения, направленные на исправление указанных недостатков. Общеразвивающие упражнения окажут заметное влияние на патологически измененный орган. При вовлечении в работу всех мышечных групп восстанавливается быстрее больной орган, так как он будет подвергаться не только непосредственному воздействию, но и опосредованному через другие мышечные группы. Нередки случаи, когда патологически измененный орган нельзя упражнять наравне с остальными мышечными группами ввиду большой его утомляемости. В таких случаях

опосредованное воздействие через здоровые мышечные группы приобретает особое значение.

Изолированное воздействие только на патологически измененный орган ведет к нарушению ритма работы и отдыха. Так как упражнения для одних и тех же мышц следуют одно за другим, не чередуются с работой других мышечных групп и оказывают чрезмерную нагрузку при занятиях с больным ребенком, следует тщательно соблюдать необходимые правила гигиены — проводить массаж чистыми, сухими и теплыми руками.

Лечение гипотрофии включает полноценное питание, витаминотерапию, правильный гигиенический и двигательный режим. Однако самым мощным стимулирующим средством являются гимнастика и массаж.

При этом следует иметь в виду ряд особенностей: в связи с тем что при гипотрофии обычно нарушена терморегуляция и резко снижена сопротивляемость, полностью обнажать ребенка во время занятий не рекомендуется; нужно, например, при массаже ног прикрывать теплой пеленкой верхнюю часть туловища и руки, при массаже рук — туловище и ноги.

Массировать следует плавными, осторожными движениями, без толчков. Необходимо чаще менять исходное положение ребенка, чтобы он быстро не утомлялся, и строго соблюдать принципы рассеивания нагрузки.

По мере увеличения веса ребенка и улучшения общего самочувствия физическую нагрузку можно постепенно повышать, включая новые упражнения, увеличивая число повторений и удлиняя продолжительность занятий.

Хороший эффект дает в некоторых случаях гипотрофии ультрафиолетовое облучение в сочетании с массажем и гимнастическими упражнениями, соответствующими возрасту ребенка.

### Врожденные пороки сердца

Ребенок может родиться с врожденным пороком сердца. Врожденный порок возникает вследствие нарушения развития зачатка сердца у зародыша в утробе матери. Причины нарушения правильного внутриутробного формирования сердца не всегда ясны. Определенную роль могут играть наследственность, браки между родственниками, инфекционные заболевания матери, особенно в ранние сроки беременности (в первые два месяца), алкоголизм родителей. Все это может повлечь за собой нарушение правильного развития плода, и в частности быть причиной формирования

врожденного порока сердца. Воздействие вредных факторов на плод в течение первых трех месяцев беременности, т. е. в период формирования сердечно-сосудистой системы, особенно опасно.

Врожденный порок сердца может проявиться в нарушениях общего состояния и болезненных симптомах уже с первых дней жизни ребенка. Но бывает и так, что самочувствие и состояние ребенка существенно не нарушаются в течение ряда лет, и родители даже не могут предположить, что у их малыша заболевание сердца. Поэтому нужно регулярно показывать ребенка врачу-педиатру и в случае обнаружения порока сердца выполнять все его указания.

Какие же пороки сердца бывают чаще всего? У ребенка может сохраниться проток между аортой и легочной артерией; могут быть незакрытыми отверстия в перегородках между правой и левой половинами сердца, что постепенно приводит к нарушениям кровообращения. Возможны и другие варианты пороков сердца. Различают врожденные пороки сердца «синего» типа и «бледного» типа. Для первого характерно синюшное окрашивание кожи и слизистых оболочек, обусловленное недостаточным содержанием в крови кислорода и смешением артериальной и венозной крови. Эти пороки обычно бывают сложными, комбинированными из нескольких аномалий, и протекают тяжелее, чем пороки «бледного» типа.

В настоящее время благодаря развитию хирургии сердца врожденные пороки успешно устраняются путем операции.

Нередко родители, узнав о наличии порока сердца у своего малыша, тяжело переживают это, всячески стремятся его оградить от физической нагрузки и тем самым наносят ему непоправимый вред.

Если обнаруженный порок сердца не подлежит срочной коррекции в процессе хирургической операции, то с ребенком необходимо заниматься дозированными физическими упражнениями и массажем дома. Врач должен дать родителям соответствующие указания о подборе упражнений и дозировке их. Физические упражнения можно делать и в состоянии полной компенсации, и при неустойчивой форме ее, и даже при недостаточности кровообращения, но обязательно под контролем врача. Большое значение имеет умелое выполнение физических упражнений в домашних условиях. Правильно проводимые движения способствуют глубокому дыханию и улучшению периферического кровообращения. В то же время постоянное ограничение движений приводит к вялости кровообращения. Отсутствие

тренировки отрицательно сказывается на работе не только сердца, но и всех других органов и систем организма.

При занятиях с ребенком улучшается сердечная деятельность за счет мобилизации резервных возможностей сердца и сосудистой системы, повышается легочная вентиляция, увеличивается подвижность грудной клетки и диафрагмы, а также укрепляются дыхательные мышцы, что способствует снабжению тканей кислородом и, в свою очередь, улучшает питание сердечной мышцы. Помимо того, улучшается тонус скелетной мускулатуры, что предупреждает послеоперационную атрофию (слабость) мышц, а также возникновение пневмоний и различных легочных осложнений, возможных в послеоперационном периоде. При выполнении физических упражнений, кроме того, предупреждаются нарушения осанки, к которым предрасположены дети с пороками сердца.

Гимнастика должна проводиться в течение 5—10 минут в хорошо проветренном помещении при температуре не ниже 22—20°. Руки взрослого должны быть вымыты теплой водой и насухо вытерты, ногти подстрижены.

На протяжении занятии необходимо все время следить за самочувствием и состоянием ребенка. Если у ребенка появится усталость, одышка, бледность, надо немедленно прекратить занятие и посоветоваться с врачом. Родителям важно научиться подсчитывать у ребенка пульс, чтобы контролировать нагрузку. Допускается учащение пульса не более чем на 10—12 ударов.

Необходимо помнить, что при подборе физических упражнений степень нагрузки должна зависеть не только от возраста, но и от общего развития ребенка, его веса, проявления гипотрофии, рахита и развития двигательных умений. Следовательно, нагрузка должна определяться индивидуально.

Ослабленным детям в основном делается массаж. При улучшении состояния здоровья ребенка включаются постепенно усложняемые упражнения. Бóльшая часть упражнений комплекса предназначена для укрепления мускулатуры туловища, выравнивания осанки, восстановления симметричности грудной клетки.

Для детей 2—3 лет, страдающих пороками сердца «синего» типа, необходимо включать в комплексы положение сидя на корточках, благодаря которому облегчается насыщение крови кислородом и улучшается дыхание.

Приемы массажа, рекомендуемые при врожденных пороках сердца: поглаживание (слабое скольжение рукой по коже); растирание (круговые поглаживания с бóльшим

нажимом на ткани); разминание (воздействие на более глубоко лежащие ткани, сухожилия, суставы); похлопывание (легкие движения тыльной стороной пальцев обеих рук, способствующие улучшению кровообращения и активизации деятельности внутренних органов).

Схема проведения занятий с детьми до 6-месячного возраста следующая:

1) массаж рук (ребенок лежит на спине); 2) сгибание, разгибание и поднимание рук вперед; 3) массаж ног; 4) «топание» ногами, сгибание их к животу; 5) массаж живота; 6) полуповороты туловища; 7) массаж спины; 8) прогибание спины, лежа на животе.

Комплекс упражнений I степени сложности для детей от 6 месяцев до I года (ребенок лежит на столе на спине):

1) массаж рук (поглаживание, растирание); 2) попеременное выпрямление рук вперед; 3) массаж ног (поглаживание и растирание голеней); 4) одновременное сгибание ног к животу; 5) массаж живота ([illegible] ание по ходу часовой стрелки); 6) перевод ребенка [illegible] сидя с поддержкой за туловище; 7) покачива[illegible] (ребенок лежит на боку); 8) отведение плеч на[illegible] лежит на животе); 9) ползание (лежа на живо[illegible] взрослого подведена под грудь ребенка), 10) [illegible]ние», поддерживая ребенка за руку.

Комплекс упражнений I[illegible]жности для детей от 6 месяцев до 1 года (исходное [illegible] то же): 1) массаж рук (поглаживание, разминание, похлопывание); 2) сгибание обеих рук перед грудью ([illegible] держится за кольца); 3) массаж ног (растирание и [illegible]ивание голеней и бедер); 4) одновременное сгибание ног с приведением бедер к животу; 5) массаж живота (поглаживание прямых и косых мышц); 6) переход в положение сидя с поддержкой за руки; 7) поворот со спины на живот (поддерживая ребенка за ноги); 8) массаж спины (растирание межребе́рных мышц); 9) ползание (подталкивать ладонью за ступни); 10) «приплясывание» (поддерживать ребенка за руки).

Через 2—3 недели занятий по совету врача или медицинской сестры поликлиники можно добавлять в комплекс еще более сложные упражнения для рук, ног и туловища.

Комплекс упражнений I степени сложности для детей от I года до 2 лет (ребенок лежит на столе на спине):

1) поднимание рук вверх и в стороны; 2) сгибание обеих ног; 3) прогибание спины (мостик) с фиксацией голеностопных суставов; 4) переход в положение сидя с поддержкой за одну руку; 5) приседание с поддержкой ребенка

руку; 6) ходьба по доске, положенной горизонтально на пол; 7) доставание мяча (подносить ребенку мяч слева, справа, сверху); 8) ползание за игрушкой; 9) активное вставание ребенка на ноги из положения сидя; 10) ходьба с игрушкой между предметами.

Комплекс упражнений II степени сложности для детей от 1 года до 2 лет:

1) разведение рук в стороны; 2) поднимание прямых ног и опускание их слева и справа; 3) активное вставание на ноги; 4) приседание и передвижение с места на место за игрушкой; 5) залезание на предмет (ящик, диван) без помощи рук; 6) ходьба по наклонной доске, укрепленной одним концом на высоте 15—20 см; 7) игра с мячом; 8) проползание под препятствием (палкой, столом) высотой 30—45 см с последующим доставанием игрушки со стола; 9) перешагивание через кубики, установленные на расстоянии 30—40 см один от другого; 10) игра «Догоню-догоню»; 11) ходьба по комнате на расстояние 10—12 см.

Примечание к комплексам I и II степени сложности: у ослабленных детей в комплексы упражнений включаются и приемы массажа.

При проведении занятий гимнастикой с детьми 2—3 лет надо помнить, что дети в этом возрасте начинают увереннее ходить, любят носить и перемещать с места на место различные предметы (игрушки), начинают спрыгивать с небольшой высоты, подпрыгивать на месте, осваивать бросание мяча, однако движения их очень неловки. В этом возрасте надо начинать проводить с малышами подвижные игры, включающие ползание на четвереньках, передвижение с предметами. Нельзя разрешать детям виснуть на руках, прыгать с высоты более 15—20 см. Очень важно следить за позой детей, их осанкой. Нужно вводить больше упражнений на расширение грудной клетки, особенно слева (стороны, где имеется операционный рубец).

С детьми 2—3 лет следует начинать проводить утреннюю гигиеническую гимнастику, включая в нее упражнения для выравнивания осанки и восстановления симметрии грудной клетки.

Примерный комплекс упражнений гигиенической гимнастики для детей 2—3 лет:

1) ходьба по комнате в течение 40—60 секунд; 2) потягивание с прогибанием туловища — 3—4 раза; 3) приседание — 3—4 раза; 4) наклоны туловища вправо, влево — по 2—3 раза; 5) бег по комнате — 12—15 секунд; 6) ходьба спокойная в течение 1—1,5 минуты.

## Пупочная грыжа

Пупочная грыжа встречается у детей довольно часто, особенно у девочек. Она возникает вследствие врожденной слабости пупочного кольца. Наряду с пупочной грыжей у ребенка наблюдается расхождение прямых мышц живота. Предрасположением к образованию грыжи служат сильный кашель, запоры и прочие явления, повышающие внутрибрюшное давление.

Пупочные грыжи у детей лечат массажем живота и гимнастическими упражнениями. С этой целью детей с 1,5-месячного возраста рекомендуется укладывать на живот на 2—3 минуты перед каждым кормлением, постепенно удлиняя время до 10—15 мин.

Приемы массажа живота следующие: круговое поглаживание живота по часовой стрелке; поглаживание прямых




*Рис. 72*

мышц живота двумя руками; растирание косых мышц живота.

Массаж необходимо сочетать с гимнастическими упражнениями, способствующими укреплению мускулатуры брюшного пресса (рис. 72): поочередное сгибание ног к животу (1); сгибание обеих ног (2); поочередное поднимание прямых ног (3); поднимание двух ног (4); «ходьба» лежа (5); переход в положение сидя с помощью взрослого (6); ползание на животе (7); ходьба на четвереньках (8).

Детей, склонных к запорам, перед каждым кормлением также следует укладывать на живот и включать в занятия больше упражнений для укрепления мышц живота: лежа на спине, сгибание и поднимание ног поочередно и вместе; разведение согнутых и прямых ног в стороны; «велосипед»; «ходьба» и «бег» лежа; лежа на животе, прогибания спины в верхнем и нижнем отделах; поочередное и одновременное поднимание ног; рефлекторное и активное ползание; повороты с живота на спину и со спины на живот; переходы из положения лежа на спине в положение сидя с поддержкой за две и одну руку; вставание с поддержкой за руки.

Все отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии нарушают нормальную жизнь ребенка, ведут к ограничению движений. Поэтому детям с ослабленным здоровьем, перенесшим те или иные заболевания, правильно применяемая физкультура особенно необходима.

## Болезни опорно-двигательного аппарата

Хорошее развитие опорно-двигательного аппарата и нервно-мышечной системы, играющих ведущую роль в удержании головы и туловища в прямом положении, зависит от установления правильного двигательного режима с самого раннего детства. Однако у ослабленных детей, в костной системе которых имеется много неокостеневшей (хрящевой) ткани и слабая мышечная система, могут возникать различные отклонения: нарушения осанки, плоскостопие, вывих бедра, мышечная кривошея, косолапость и др.

### Нарушения осанки

Присмотритесь внимательно к своему малышу, последите за тем, как он сидит, стоит, ходит, как держит голову. Неправильно думают родители, считающие, что осанка дана ребенку от рождения. Формировать правильную осанку — значит влиять на многие функции организма, способ-

ствовать воспитанию характера и дисциплинированности.

Осанка, или привычная поза, приобретаемая в течение всего периода роста, во многом зависит от положения позвоночного столба и развития мышц, удерживающих его в правильном положении.

В первые месяцы жизни, когда ребенка начинают поворачивать и класть на живот, он двигает головой в стороны, а затем поднимает ее и удерживает в поднятом положении. При этом у него развиваются мышцы шеи и в шейной части позвоночника образуется изгиб вперед. Когда же ребенок начинает сидеть, образуется второй изгиб позвоночника — в грудной его части, выпуклостью обращенный назад. Затем ребенок начинает ползать, а потом постепенно становится на ноги и начинает ходить. При вставании ребенка на ножки таз его поворачивается вокруг головок бедренных костей, наклоняется вперед, вызывая появление третьего изгиба позвоночника — в поясничной части, выпуклостью обращенного вперед. Эти изгибы позвоночника называются физиологическими, т. е. правильными, нормальными, кривизнами. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов от толчков и сотрясений, так как обеспечивают пружинящую роль позвоночника при движениях и позволяют удерживать равновесие тела.

Вместе с физиологическими кривизнами позвоночника начинает формироваться и привычное положение головы, плеч, лопаток, грудной клетки, живота и др., т. е. начинает определяться осанка.

Осанка зависит не только от правильного взаиморасположения отдельных частей тела, но и от тонуса мышц, которые удерживают позвоночник.

При хорошей осанке у детей 2—3 лет мышцы, особенно те, которые удерживают позвоночник в правильном положении, должны быть умеренно напряжены. Голова должна держаться прямо, плечи на одном уровне, слегка развернуты, грудь несколько выдвинута вперед, живот подтянут, ноги в коленных суставах прямые.

Очень часто родители требуют от малышей напряженных поз, считая их признаком хорошей осанки. Между тем чрезмерное напряжение мышц делает осанку неестественной, напряженной и некрасивой, а главное, быстро утомляющей ребенка.

При нормальном росте и развитии ребенка формируется правильная осанка; под влиянием отрицательных факторов появляются нарушения, или дефекты, осанки. Эти отклонения возникают в связи с неравномерным развитием мы-

спины, живота, бедер, шеи, удерживающих позвоночник; при неправильном общем режиме жизни ребенка (недостаточные прогулки, пассивный отдых, неправильное питание, слишком мягкая постель) и различных болезнях, ослабляющих его.

Родители должны иметь в виду, что дефекты осанки, возникающие у детей раннего возраста, выражены в нерезкой, расплывчатой форме и отличаются большим непостоянством. Вследствие этого очень трудно предвидеть, по какому пути пойдет развитие нарушений. Среди начальных дефектов осанки наиболее часто встречается вялая осанка (неустойчивая, неряшливая). Это та основа, на которой легче всего образуются более устойчивые формы дефектов осанки и деформаций позвоночника. Плохая осанка характеризуется увеличенными шейными и грудными изгибами позвоночника, слегка опущенной головой, опущенными и сдвинутыми вперед плечами, запавшей грудной клеткой, отстающими от спины лопатками и свисающим животом, иногда слегка согнутыми в коленных суставах ногами.

Одной из основных причин формирования плохой осанки является слабое развитие мускулатуры. Ребенок с вялой осанкой часто меняет положение отдельных частей тела и производит впечатление утомленного или заболевшего.

Дефекты осанки, возникающие в грудном возрасте, когда в костной системе ребенка еще имеется большое количество неокостеневшей ткани, нередко являются следствием неправильного ношения (всегда на одной руке) маленького ребенка. Дефекты осанки возникают и в результате того, что малыша слишком рано начинают сажать, ставить на ножки или учить ходить. Недостаточно развитые разгибатели спины еще не подготовлены к статической нагрузке, что и ведет к возникновению дефекта. Именно поэтому в грудном возрасте рекомендуется применять больше упражнений в положении стоя на четвереньках, чтобы подготовить полноценный переход в положение сидя.

Для укрепления больших мышечных групп, способствующих удержанию туловища в правильном положении, рекомендуется в гимнастику с детьми раннего возраста включать следующие упражнения (рис. 73): рефлекторное разгибание спины(1); укладывание на живот (2); полуповороты туловища (3); отведение плеч назад (4); прогибание спины (5); сгибание ног к животу (6); переход в положение сидя (7); прогибание спины — «парение» (8); напряженное выгибание на боку (9); прогибание спины — мост (10); упор на руках (11); доставание мяча (12).

В занятиях с детьми старше года для формирования




*Рис. 71*

правильной осанки следует включать упражнения с обручем, мячом, палкой, веревкой, мешочком, булавой, а также на ящике, скамейке, горке.

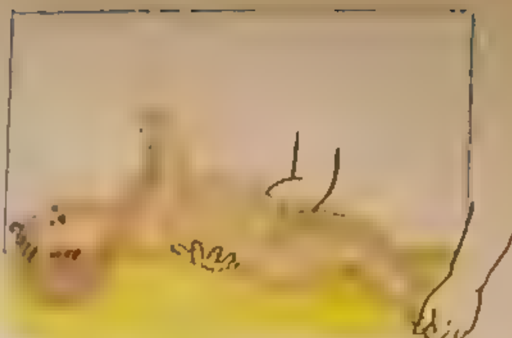
Упражнения с обручем.

Для детей от 1 года до 1 года 6 месяцев: из положения лежа на животе ребенок тянется к обручу, который держит перед ним взрослый.

Для детей от 1 года 6 месяцев до 2 лет: ребенок, лежа на животе, тянется к обручу, который удерживает взрослый на высоте 10—12 см от пола, взрослый одной рукой фиксирует ноги ребенка; ребенок лежит на спине, захватив обруч на ширине плеч, взрослый, потягивая за обруч, стимулирует



7



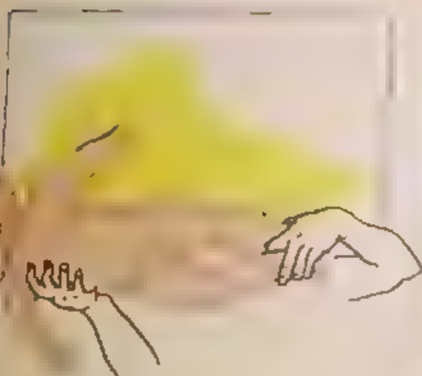
10



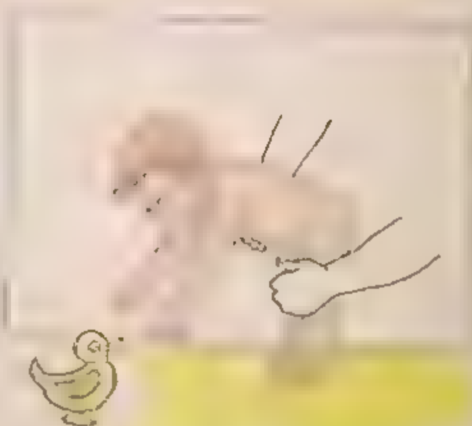
8



11



9



12

приподнимание, ребенок приподнимается над полом на 10—15 см.

Для детей 2—3 лет: ребенок перетягивает обруч вначале лежа на животе, затем на спине; «кто сильнее» — ребенок тянет обруч к груди, при этом голову не должен наклонять ни вперед, ни назад.

Упражнения с мячом.

Для детей от 1 года до 1 года 6 месяцев: ребенок стоя удерживает мяч на голове двумя руками с помощью взрослого.

Для детей от 1 года 6 месяцев до 2 лет: ходьба с мячом на голове, взрослый помогает удерживать мяч.

Для детей 2—3 лет: ходьба с мячом на голове без помощи взрослого; из положения лежа на животе отталкивание мяча от себя двумя руками.

Упражнения с палкой.

Для детей от 1 года до 1 года 6 месяцев: ребенок лежит на животе и захватывает вытянутыми руками палочку над головой, взрослый «отнимает» палочку так, чтобы малыш оказывал сопротивление.

Для детей от 1 года 6 месяцев до 2 лет: ребенок лежит на спине, взрослый фиксирует его ноги; ребенок старается присесть, держась за палочку; ребенок лежит на животе, взрослый одной рукой фиксирует его ноги, другой предлагает достать палочку на высоте 10—15 см, слегка потягивая ее.

Для детей 2—3 лет: перетягивание палки сначала лежа на спине, затем на животе, взрослый и ребенок тянут палку каждый в свою сторону. Следить, чтобы ребенок не опускал голову и не поднимал плечи.

Упражнения с веревкой.

Для детей от 1 года до 1 года 6 месяцев: ребенок проползает под веревкой, поднятой на высоту 40—45 см от пола.

Для детей от 1 года 6 месяцев до 2 лет: ребенок проползает под веревкой, выпрямляется и поднимает руки вверх.

Для детей 2—3 лет: взрослый держит один конец веревки, ребенок — другой; начиная перетягивание веревки, ребенок сближает лопатки, не опуская голову, взрослый ему уступает.

Упражнения с мешочком.

Для детей от 1 года до 2 лет: в исходном положении лежа на животе ребенок старается достать мешочек, находящийся на расстоянии полусогнутых рук.

Для детей 2—3 лет: лежа на животе, ребенок стремится достать мешочек и приподнять его на 2—4 см от пола; ходьба с мешочком на голове

Упражнения с булавами.

Для детей от 1 года 6 месяцев до 2 лет: ползание между булавами; лежа на животе, захватить булаву вытянутыми руками.

Для детей 2—3 лет: упражнение аналогично предыдущему, но поднимать булаву на 4—8 см над головой, ноги фиксирует взрослый.

Упражнения на ящике.

Для детей от 1 года 6 месяцев до 2 лет: ребенок лежит на животе на ящике, взрослый фиксирует его ноги и предлагает сделать движение руками — «помахать крылышками».

Для детей 2—3 лет: ребенок, лежа на животе, делает

«ласточку» — разводит руки в стороны, соединяет и слегка приподнимает ноги.

Упражнение на скамейке.

Для детей от 2 до 3 лет: из исходного положения лежа на спине на скамейке ребенок приподнимается и садится. Взрослый фиксирует его ноги.

Упражнение на горке.

Для детей от 1 года до 3 лет: скатывание с горки на животе, руки за спиной, затем за головой; скатываться вперед головой, а затем вперед ногами. Следить, чтобы ребенок не опускал голову.

## Плоскостопие

Плоскостопие зависит от состояния мускулатуры ног, поддерживающей свод стопы; оно может возникнуть в результате преждевременной постановки ребенка (в возрасте до 1 года) на ножки и обучение его ходьбе, когда он еще не окреп физически.

Родители должны знать, что не всякое уплощение формы стоп признак плоскостопия. У детей младшего возраста (1—2 года) нередко хорошо развита подкожножировая клетчатка в области подошвенной поверхности стопы, и это может ошибочно быть принято за плоскостопие. Надо посоветоваться с врачом. Он обратит внимание и на положение пяточной кости, которая при плоскостопии отклоняется наружу. Большое значение имеет своевременное выявление родителями небольших изменений в стопе ребенка, так как применение даже простых мер профилактики может привести к благоприятному результату.

Предупредить образование плоскостопия помогают массаж и гимнастика, полезны также прохладные ножные ванны перед сном (начиная с температуры воды 36—35° и доводя ее до 30—28°).

При плоскостопии рекомендуются следующие приемы массажа для детей до 1 года (рис. 74): поглаживание внутренней поверхности стопы (1); растирание подошвенной поверхности стопы (2); похлопывание (3); поглаживание внутренней поверхности голени ладонью (4); кольцевидное растирание внутренней поверхности голени (5); растирание задней поверхности голени концами пальцев (6); разминание голени одной рукой (7), двумя руками (8).

Для профилактики и лечения плоскостопия приемы массажа необходимо сочетать с рядом упражнений (рис. 75): сгибание (рефлекторное) пальцев ног (1); сгибание пальцев ног с помощью (2); скольжение ног по столу (3); круговые

*Рис. 74*

движения стоп (4); ползание (рефлекторное) с помощью взрослого (5); приседание (6); переступание (7); «потанцовывание» (8).

При занятиях с детьми следует применять упражнения, оказывающие воздействие на укрепление как всего организма, так и мускулатуры ног.

Для детей от 1 года до 3 лет рекомендуются следующие упражнения с обручем, мячом, палкой, веревкой, мешочком, булавой, на ящике, скамейке.



С обруче
ребенок подтяг
двигает ногами с
С мячом
взрослого; сидя
стороны.
С палко
вперед и назад,
поддержке взро



Рис. 75

С обручем: ходьба боком по обручу; сидя на стуле, ребенок подтягивает ногами обруч, лежащий на полу, двигает ногами обруч вправо и влево.

С мячом: катание мяча ногами стоя при поддержке взрослого; сидя на стуле, катание мяча вперед, назад, в стороны.

С палкой: сидя на стуле, катание палки ногами вперед и назад, ходьба по палке, лежащей на полу, при поддержке взрослого.

С веревкой: сидя на стуле, пальцами ног собрать веревку в комок сначала правой, затем левой ногой, а потом ее расправить.

С мешочком: сидя на стуле, достать мешочек, лежащий на полу, внутренней стороной обеих стоп и приподнять его над полом. Положить мешочек справа от себя, затем слева.

С булавами: сидя на стуле, покатать булаву ногами вперед и назад.

Упражнение на ящике: ходьба по ящику на носочках вперед и назад.

Упражнение на скамейке: ходьба по скамейке на носках с помощью взрослого, а затем самостоятельно.

## Врожденный вывих бедра

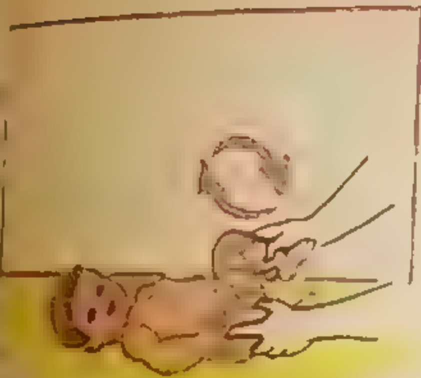
Этот порок в развитии органов движения обычно связан с изменениями в хрящевой ткани, замедлением окостенения в тазобедренном суставе и с разнообразными изменениями мускулатуры и связочного аппарата этого сустава.

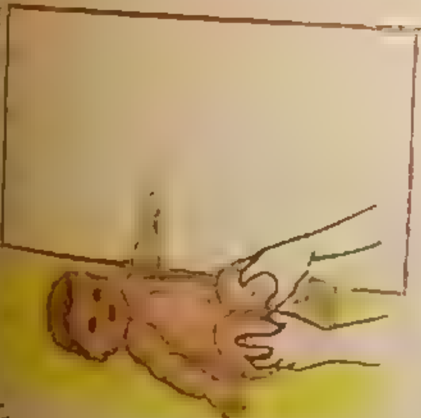
Таких детей (грудного возраста) укладывают в специальные шины и аппараты с разведенными в стороны ногами на 4—6 месяцев. Естественно, что длительное пребывание в одном положении ухудшает условия кровообращения тканей из-за ограничения движений в тазобедренных и коленных суставах. Поэтому с целью предупреждения глубоких изменений в тканях необходимо 1—2 раза в день снимать шины, делать ребенку массаж и проводить упражнения для ног, преимущественно в тазобедренных суставах, вначале пассивные, с помощью взрослого, а затем и активные.

Основные упражнения при врожденном вывихе бедра для детей раннего возраста (рис. 76): отведение прямых ног в стороны (1); круговые движения ногами (2); отведение согнутых ног в стороны (3); опускание прямых ног в стороны (4); приподнимание ног и опускание их разведенными (5); попеременное сгибание ног в разведенном положении (6).

Детям старше года при невправимых вывихах производится вправление хирургическим путем, после чего тазобедренные суставы фиксируются гипсовыми повязками. В этот период необходимо проводить лечебную общеукрепляющую гимнастику (упражнения для рук, спины, живота, а также неоперированной ноги, если было одностороннее вправление вывиха) для повышения общего жизненного тонуса.









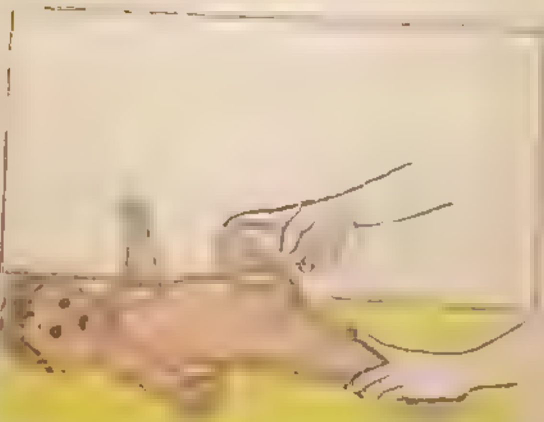




*Рис. 76*

После снятия гипсовой повязки сразу начинается восстановление движений в тазобедренных суставах. Для достижения максимальной амплитуды движений в оперированном суставе, наращивания силы мышц и общего




*Рис. 77*

укрепления организма вначале выполняются пассивные упражнения, а затем активные.

Большое место занимают упражнения для укрепления ягодичных мышц (рис. 77): лежа на животе, попеременное сгибание ног (1); отведение одной ноги назад (2); отведение двух ног назад (3); лежа на боку, отведение ноги, согнутой в коленном суставе (4); отведение прямой ноги в сторону (5); лежа на животе и на боку, отведение ноги с отягощением (6, 7).

В домашних условиях родители должны обучать детей ходьбе с частичной разгрузкой оперированной конечности.

Основная цель занятий состоит в увеличении амплитуды движений в тазобедренных суставах, в постепенном включении активных движений повышающейся нагрузки. Комплексы упражнений нужно составлять строго индивидуально.

## Мышечная кривошея

Врожденный порок развития — мышечная кривошея — связан с укорочением грудино-ключично-сосцевидной мышцы. В данном случае голова ребенка все время наклонена, а лицо повернуто в противоположную сторону. При этом заболевании постепенно уменьшается амплитуда движений головы, асимметричное положение плеч влечет за собой искривление позвоночника.

Если родители обращаются к врачу в первые месяцы жизни ребенка, то обычно все обходится благополучно. Труднее поддаются лечению запущенные случаи, нередко приходится прибегать к хирургическому вмешательству.

Основные консервативные методы лечения: исправление дефекта положением, массажем и гимнастикой.

Ребенка надо укладывать так, чтобы положение головы способствовало увеличению растяжения пораженной мышцы; на день следует надевать специально сделанные ватно-марлевые воротнички для удержания головы в правильном положении.

Специальные приемы массажа проводятся на фоне общего массажа, соответствующего возрасту и физическому развитию ребенка.

Массаж осуществляется следующим образом: малыш лежит на спине, взрослый отводит голову то в одну, то в другую сторону (рис. 78). Поглаживание проводится двумя пальцами от сосцевидного отростка височной кости по направлению к ключице; растирание осуществляется концом среднего или указательного пальца. Массаж шеи со стороны измененной мышцы, притягивающей голову к плечу, ослабляет напряжение мышцы, мягко растягивает ее с помощью поглаживаний и растирания. Массаж другой стороны шеи (там, где здоровая мышца) должен содействовать повышению мышечного тонуса. Массировать следует и все мышцы лица со стороны кривошеи (в основном поглаживание). Ребенок не должен ощущать боли; если он кричит и мышцы напрягаются, то массаж надо прервать, так как необходимо массировать только ослабленную мышцу. Здоровые мышцы шеи и лица следует разминать и растирать более энергично.



Рис. 78



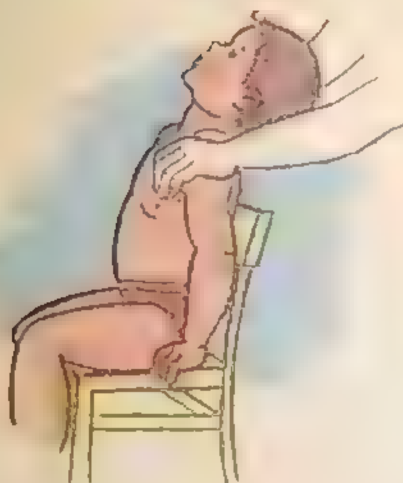




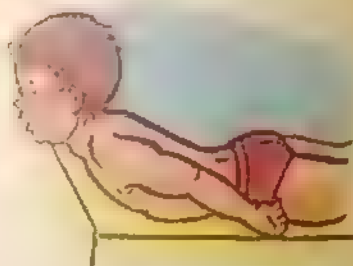











*Рис*

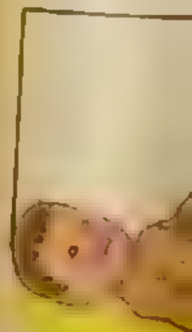
Гимнастика состоит из специальных упражнений (на фоне общеукрепляющих), направленных на растяжение рубцово измененных мягких тканей, укрепление шейных мышц и воспитание условного рефлекса правильного держания головы. С этой целью применяются (рис. 79): наклоны головы (1); круговые движения головы при фиксировании взрослым надплечий ребенка (2, 3); упражнение с противодействием лежа на спине (4); поднимание головы, лежа на боку (5), на животе, со свешенной с кушетки головой (6, 7).

Все эти упражнения сочетаются с общеукрепляющей гимнастикой, описанной выше, в соответствии с возрастом и развитием детей.

### Врожденная косолапость

Врожденная косолапость, преимущественно двусторонняя, чаще бывает у мальчиков. Здесь также основой профилактики и лечения являются массаж и гимнастика.






В большинстве случа[redacted] кости стоп не изменяются, нарушается лишь развитие мягких тканей, которое, в свою очередь, ведет к неправильному развитию костей стоп: мышцы кажутся утолщенными, сухожилия укороченными; связочный аппарат по задневнутреннему краю стопы укорочен и утолщен. При врожденной косолапости отмечается поворот подошвенной поверхности стопы внутрь с опусканием наружного края стопы при одновременном увеличении свода стопы. Это сопровождается подошвенным сгибанием стопы в голеностопном суставе, в котором подвижность значительно ограничена.

Чем раньше начинать проводить массаж и гимнастику,

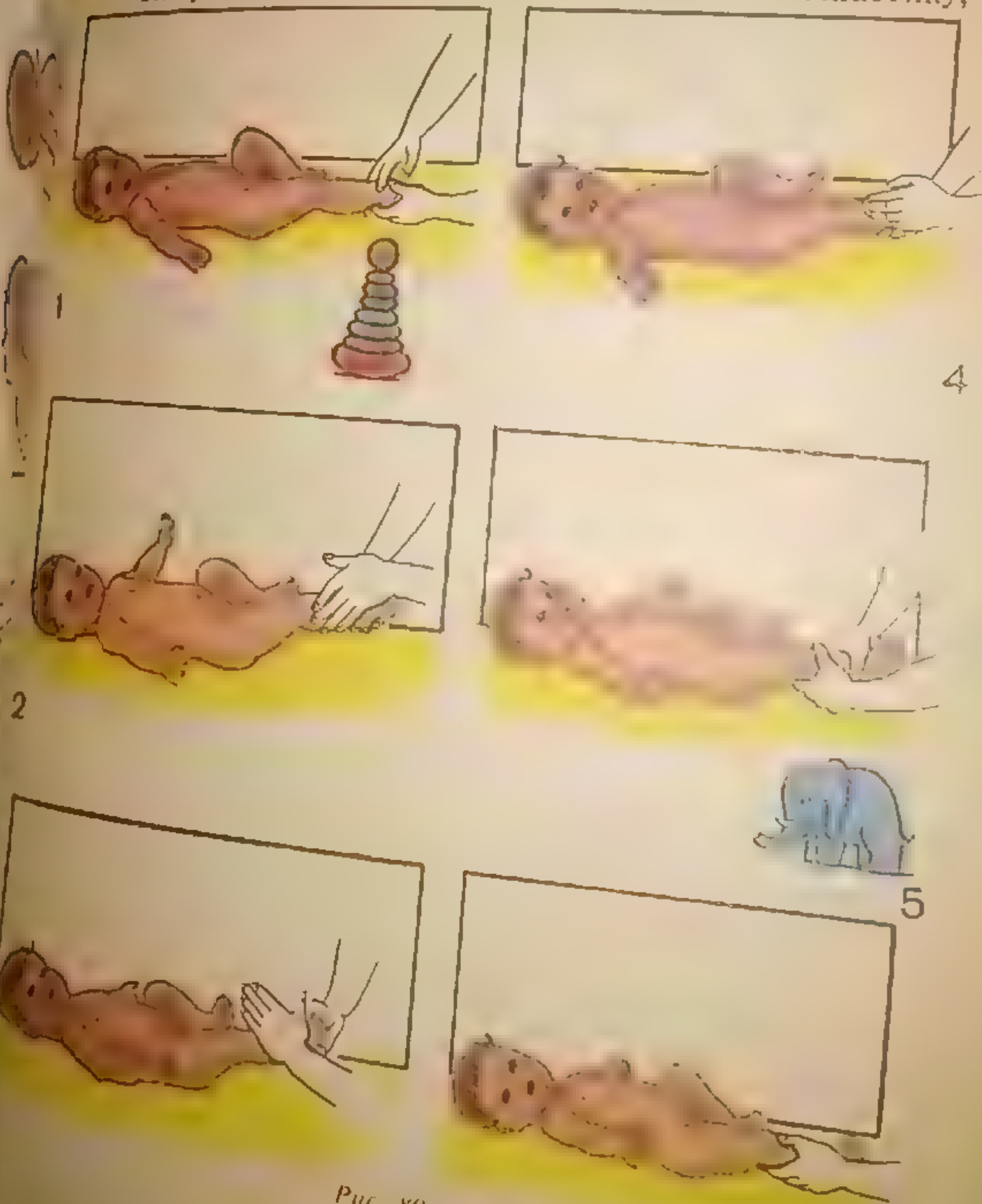


Рис 80

тем мягкие, податливые ткани стопы новорожденного легче поддаются растяжению. Путем осторожных корригирующих движений стопа без особого труда выводится из неправильного положения. Затем стопу фиксируют мягким фланелевым бинтом и, наконец, по показаниям, гипсовой шиной.

Массируют переднепаружную поверхность стопы и голени (рис. 80): растирание наружной части стопы (1); поглаживание наружной части голени (2); растирание наружной части голени ладонью (3); растирание наружной части голени концами пальцев (4); кольцевидное растирание голени (5); разминание наружных мышц голени одной рукой (6).

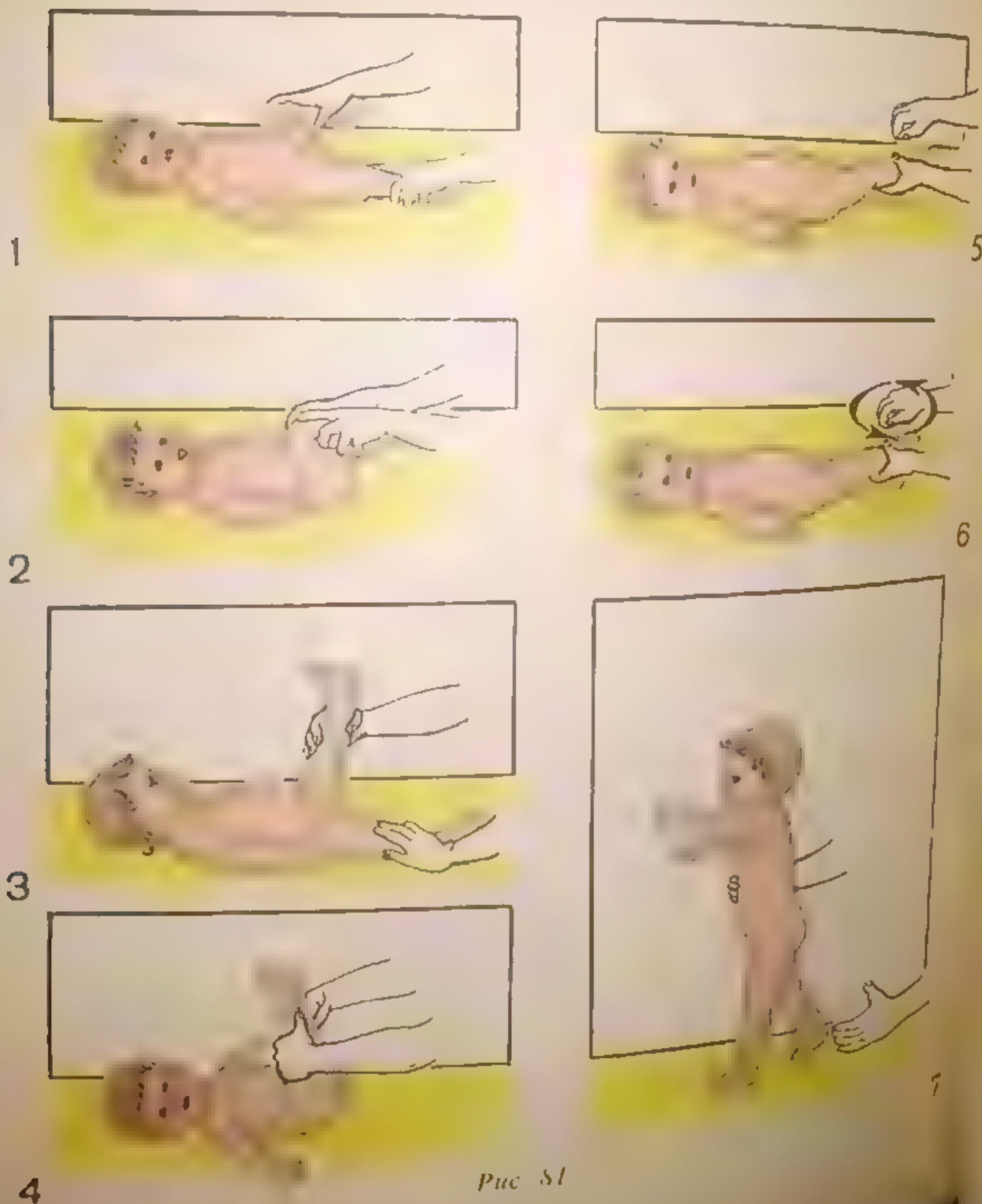



Рис. 81

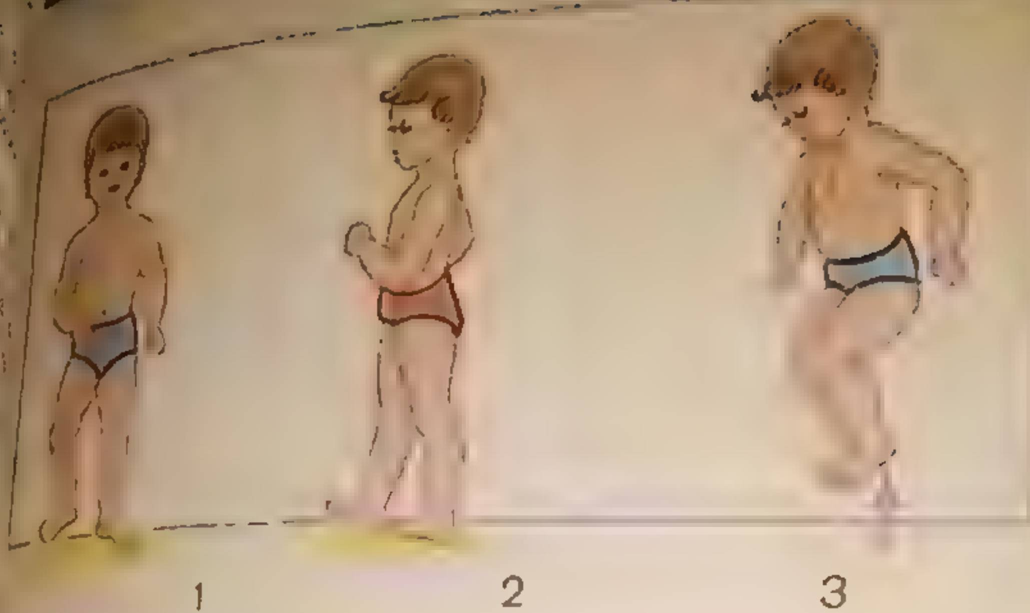






*Рис. 82*

При врожденной косолапости рекомендуются следующие упражнения (рис. 81): попеременное сгибание ног (1); сгибание обеих ног (2); поочередное поднимание ног (3); поднимание обеих ног (4); стибание стоп (5); круговое движение стоп (6); ходьба с поддержкой (7).

Необходимо подбирать специальные упражнения в ходьбе и приседаниях с опорой на всю стопу: для более старших детей (до 2 лет) — ходьба с отведением переднего отдела стопы наружу, ходьба с «перекатами» стопы, лазанье по лестнице, хождение на пятках.

Лечение косолапости — процесс длительный и требующий систематических занятий массажем и гимнастикой в домашних условиях.

Если врожденная косолапость не поддается консервативному лечению, то детям 2—3 лет делают операцию, затем несколько месяцев удерживают стопу в гипсовой повязке. После снятия повязки необходимо возобновить занятия массажем и гимнастикой, чтобы восстановить подвижность стопы и обучить ребенка правильной ходьбе. Полезно ходить по нарисованным на ковре «следам», добиваясь от ребенка правильной постановки стоп.

Детям 2—3 лет [illegible] (рис. 82): ходьбу с разведенными стопами (1), на пятках (2); подскоки (3) и приседания с опорой на всю стопу (4); лазанье по лесенке с разведенными стопами (5), ходьбу по лежащей на полу палке (6).

Рекомендуемые [illegible] упражнений являются примерными.

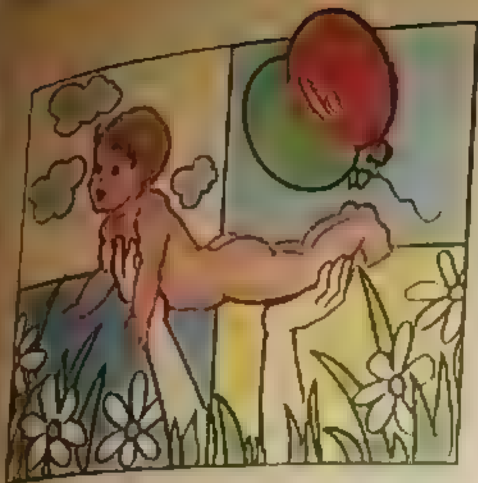
Подбирать упражнения надо строго индивидуально. Врач учитывает не только возраст ребенка и его физиологические особенности, но также развитие и состояние здоровья.

Родителям необходимо во время занятий следить за поведением ребенка при выполнении упражнений, его активностью и изменениями в состоянии здоровья.

Между матерью и врачом, наблюдающим за малышом, должен быть контакт на всех этапах физического воспитания ребенка.

Необходимо помнить главное: не следует чрезмерно увеличивать нагрузки; делать это надо постепенно.





# Советы родителям

Растить детей — это подлинное искусство, которое приходится всю жизнь совершенствовать. Каждый ребенок требует индивидуального подхода, гибкости в применении различных средств и методов.

Воспитание ребенка необходимо начинать с первых дней его жизни, иначе со второго, третьего месяца после рождения он уже будет отставать в развитии.

Нет ничего увлекательнее, чем наблюдать, как растет и развивается малыш. Если он растет быстро, родителей это невероятно радует. Да и ребенок сам радуется своим достижениям.

Каждому малышу жизненно необходимо, чтобы его любили, ласкали, улыбались ему, разговаривали и играли с ним. Он нуждается в этом не меньше, чем в витаминах и калориях. Ребенок, которому не хватает любви и ласки, вырастает холодным, неотзывчивым.

Все родители хотят, чтобы их дети были послушными, приучились бы к здоровому образу жизни, в установленные часы ели, спали, гуляли. Режим ребенка постепенно, конечно с вашей помощью, согласуется с образом жизни всей семьи.

У каждого ребенка свое неповторимое лицо, и столь же неповторимо его развитие. Один опережает сверстников в физическом развитии и координации движений, рано садится, встает на ножки, ходит, но поздно начинает говорить, у него могут поздно появиться зубы. Другой становится крупным здоровяком с широкой костью и квадратными плечами, третий остается маленьким и хрупким. Бывает, что ребенок, чье медленное развитие пугало родителей, окажется впоследствии очень одаренным учеником.

Существуют весьма сложные взаимосвязи различных качеств и типов развития при формировании человека.

Любите вашего ребенка таким, какой он есть. Только при этом условии он вырастет человеком, уверенным в своих силах, жизнерадостным, сможет использовать свои физиче-

ские, умственные способности и наилучшим образом воспользоваться возможностями, предоставляемыми ему жизнью. Он не растеряется в трудных условиях.

Необходимо не только оберегать детей от заболеваний, но и создавать благоприятные условия для правильного развития их организма и укрепления здоровья. Здоровье — основа хорошего самочувствия, жизнеспособности и правильного развития ребенка.

Вряд ли можно говорить об определенном характере малыша, однако отдельные элементы, из которых в дальнейшем складывается характер, безусловно, проявляются уже в раннем периоде жизни. Хорошо известно, что свойства характера ребенка воспитываются и формируются в процессе развития.

В первые 2—3 недели жизни малыш внутренне сосредоточен, у него почти нет контакта с внешним миром. Большую часть времени он как бы вслушивается в то, что происходит в нем самом. Когда организм подает сигналы голода, ребенок всем своим существом отдается этим ощущениям и ничто другое не может отвлечь его.

После 3 недель младенец начинает замечать окружающий мир, поворачивать голову. Он постепенно учится управлять своим телом: сначала головой, потом руками, туловищем и ногами.

Большинство новорожденных не могут донести руку до рта, засунуть палец в рот, их кулачки крепко сжаты. Родители должны учить малышей хватать и удерживать предметы, для чего вкладывать погремушку в руку ребенка, способствовать потягиванию и захватыванию игрушки на расстоянии вытянутой руки.

Для поддержания радостного деятельного состояния ребенку в часы бодрствования надо давать возможность свободно двигаться. Не следует давать ему в руки или подвешивать сразу много игрушек, так как это рассеивает внимание и вызывает утомление.

В возрасте от 3 до 6 месяцев, когда усложняются эмоции, развиваются голосовые реакции, нужно поддерживать у детей радостное настроение, как можно больше разговаривать с ними, помогать осваивать ползание и переворачивание со спины на живот.

Малыши в разном возрасте начинают переворачиваться, сидеть, ползать, стоять и ходить. Многое зависит от их веса и темперамента. Энергичный, подвижный ребенок стремится свободно передвигаться. Спокойный (чаще упитанный) малыш не спешит переходить от одного этапа развития к другому

Ползать дети начинают в 5—6 месяцев и хорошо овладевают этим навыком к 7 месяцам. Существует много разных способов ползания: пятясь назад, в сторону, на выпрямленных ногах и руках, на четвереньках, на одном колене и одной вытянутой ноге. Некоторые дети без ползания, сразу из сидячего положения переходят в стоячее. Заметьте, если ребенок умеет быстро ползать, он обычно начинает позже ходить. А тот, который неуклюже ползает или вообще не умеет ползать, часто раньше начинает ходить.

Дети 6—9 месяцев овладевают многими движениями, начинают понимать речь. Необходимо использовать расширяющийся интерес их к окружающей обстановке, побуждать выполнять новые позы и движения. Это доставляет детям радость. Задача родителей — способствовать развитию и освоению более сложных навыков, которые не могут развиваться без помощи взрослого.

Большинство детей начинают хорошо сидеть в 7—9 месяцев, некоторые — только в год. Сначала, если вы возьмете ребенка за ручки, он пытается подтянуться и сесть. Однако сажать его в подушки не следует до тех пор, пока он не сможет самостоятельно сидеть в течение нескольких минут. Можно, играя с малышом, подтягивать его до сидячего положения и ненадолго усаживать к себе на колени или в коляску, подкладывая под спину подушку. При этом необходимо следить, чтобы он не сидел в наклонном положении, чтобы спина и шея были выпрямленными.

Стоять с поддержкой ребенок обычно начинает в 7—9 месяцев, самостоятельно стоять — в 9—12 месяцев. Некоторые дети, обычно упитанные, спокойные, не умеют стоять и позже, хотя они абсолютно здоровы. Пусть вас это не волнует. Придет время, и они научатся стоять уверенно.

Многие дети, научившись вставать, не знают, как снова сесть, и подолгу стоят, пока не устанут. А если их посадить, оторвав ручки от перил кровати или манежа, они снова подтягиваются и встают. В подобном случае рекомендуется дать малышу какую-нибудь интересную игрушку, чтобы подольше удержать его в сидячем положении. В один прекрасный момент он, постояв, сам попробует осторожно опуститься и сесть. А вскоре научится двигаться вдоль перил манежа.

У детей от 9 месяцев до года в связи с дальнейшим развитием речи появляется большая потребность общения со взрослыми, поэтому во время занятий с ними нужно все больше расширять круг предметов и действий, не ограничивать их деятельность.

Заниматься с ребенком надо очень терпеливо. Когда он овладеет нужным умением, следует постепенно, последовательно переходить к следующему по трудности упражнению. Малыши очень ценят внимание к себе и стремятся быть ближе к тому, кто не только ласков, но и больше с ними занимается.

Большинство детей начинают ходить между 12-м и 15-м месяцами, а некоторые даже в 9 месяцев. Нет необходимости учить ребенка ходить. Когда он будет готов к этому, его нельзя будет остановить.

13—14-месячные дети обычно уверенно, самостоятельно ходят. Хождение ведет к глубоким изменениям в общем развитии детей, их эмоциональном состоянии, перестраивает поведение и отношение ребенка к окружающему. Хождение для малышей становится потребностью, они много и самостоятельно ходят, проявляя исключительную подвижность.

На втором году жизни круг желаний и интересов малышей расширяется, в связи с чем усложняются и задачи родителей. Простые действия с игрушками заменяются игрой, в которой большое место занимают впечатления, получаемые извне.

Надо поддерживать у детей интерес к играм и развивать у них заинтересованность результатами действий.

Дети постепенно приучаются преодолевать препятствия в виде горки, лестницы, узких проходов, осваивают перешагивание, перелезание. Увлекаясь передвижением, дети очень любят перемещать санки, тележки, носить стулья и другие предметы.

Родители должны так организовать жизнь малыша, чтобы он мог удовлетворять свою потребность в движениях (хождении, лазанье) и при этом правильно чередовал движения с отдыхом. Взрослым следует принимать активное участие в занятиях с детьми и, таким образом, способствовать совершенствованию их движений.

От отдельных действий ребенок переходит к отображению нескольких связанных между собой действий, происходящих в определенной последовательности. Так и возникает сюжетная игра, причем она все более и более усложняется.

В игре ребенок изображает не только часто воспринимаемые события (укладывание кукол спать, движения поезда, трамвая), но даже однократные впечатления (гудок паровоза, мяуканье кошки). Постоянно играя, он закрепляет полученные впечатления, расширяет свои знания о предметах и их свойствах, развивает движения. Во время игры, встречаясь с различными затруднениями, малыш развивает

свои умственные способности, сообразительность, умение настойчиво добиваться поставленной цели, закрепляет различные навыки в совместной игре, приучается считаться с интересами товарищей.

Чем младше ребенок, тем больше содержание его самостоятельной деятельности зависит от непосредственных воздействий взрослого. В 10—11 месяцев малыш, играя, в основном будет проделывать с игрушками только те действия, которым его обучили взрослые. На втором и третьем году жизни повышается значение личного опыта ребенка, появляется возможность совершенствовать приобретенные умения (ребенок по указанию взрослого «садится за руль», подражая шоферу, или «ставит градусник», как это делает мать, когда он болен).

Игрушка наталкивает детей на элементарные действия без помощи взрослого. Если взрослый не подскажет новый способ игры, ребенок будет играть примитивно, однообразно. Без объяснения ему будут непонятны многие явления окружающей жизни, а следовательно, они не окажут должного влияния на его деятельность.

Когда ребенок перекладывает игрушку из одной руки в другую, учится ползать или толкает кубики, делая вид, что это «поезд», он занят напряженной работой, изучает мир. Малышу нравится играть не потому, что это легко, а потому, что это трудно. Каждый день, каждую минуту ребенок стремится постичь все новые и более трудные виды деятельности. В этом должны помочь ему родители.

У детей 2—3 лет необходимо поощрять стремление к самостоятельности (самим одеваться, умываться, доставать игрушки, преодолевая препятствия). Важно подбирать наиболее полезные игры, способствующие совершенствованию у них координации движений, ловкости и точности.

Занятиями детей нужно умело руководить, нельзя разрешать им, не закончив одну игру, переключаться на другую. Рекомендуется разговаривать с ними во время игр, приучать их к организованности, аккуратности, уборке игрушек на место.

Однако у детей до 3 лет еще недостаточно развито внимание, поэтому им надо давать несложные задания (что-то принести, найти). Усложнять их следует постепенно.

Характер ребенка, его отношение к жизни, его будущее — в руках родителей. Каждый должен стремиться воспитывать ребенка деятельным, жизнерадостным, добрым и, главное, здоровым. А воспитать здорового ребенка не так просто — для этого нужны знания, умение и терпение.

## Содержание

55 коп.




В библиотечке «Физкультура и здоровье» выходят книги, которые рассказывают о том, как с помощью средств физической культуры — систематических посильных упражнений, разумного режима труда и отдыха, закаливающих мероприятий — укрепить здоровье, продлить трудовую активность, отодвинуть старость, испытать прекрасное чувство бодрости. Авторы книг — видные ученые, опытные врачи и методисты, известные тренеры.



физкультура и здоровье



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190